WYPOŻYCZANIE PISMA U SPRZEDAWCY JEST NADUŻYCIEM.

PRAKTYCZNA PANI

Nr 2

DOBRA OBYWATELKA

TYGODNIK ILUSTROWANY

30 GROSZY

rok IV

8 Styczeń 1938

NUMER TEN ZAWIERA 32 STRONY TEKSTU Z RYCINAMI I KOLOROWYMI MODELAMI SUKIEN ORAZ OSOBNY ARKUSZ Z TABLICĄ KROJÓW I WZORAMI ROBÓT.

TREŚĆ:

Prenumera[ta]
mies[ięcznie]

ząbki do serwetek i chusteczek



Opis na str. 13.



Kapturek, rękawiczki i szalik oraz sukienka przymarszczana (opis na str. 16-ej).

Snobizm, czy brak odwagi

Gdy się czasem człowiek znajdzie w modnej kawiarni warszawskiej, w niedzielę o godzinie 12 w południe, nabiera wrażenia po kilku minutach, że wskrzeszone zostały dawne salony literackie, oczywiście zmodernizowane zarówno pod względem umeblowania jak i jakości gości, czyli członków owego salonu.

Od każdego niemal stolika biegnie echo modnej rozmowy. Tutaj właśnie czarnowłosa piękność w bagdadach głosi wykład o muzyce Szymanowskiego. Z krwawych usteczek padają terminy mądre i natchnione, oczy błyszczą entuzjazmem... te mazurki, ja ci mówię Grażyna... a Harnasie!...

Od drugiego stolika płynie magiczne słowo — Proust. I znów wykład biegły, upstrzony niezrozumiałymi dla zwykłego śmiertelnika zwrotami. Z innego znów kąta Mauriac, z innego Gide. Czasem nasz rodzimy Uniłowski, czasem, ale już rzadziej, bo wyszedł z mody — Boy Żeleński, Dyskutują przeważnie panie, jest ich w ogóle więcej w tych godzinach niż mężczyzn. Z rozrzewnieniem spoglądam na nieliczne osóbki, które rozmawiają poprostu o srebrnych lisach, o Władziu, o Jurku, o Cybulskim, lub słodkim Mońku,

No dobrze, ale właściwie dlaczego ja się nie cieszę, że to właśnie jest tak mądre, tak intelektualne, tak wzniosłe. Dla prostej przyczyny, bo to jest skłamane. Jeżeli nie w 100 procentach, to w dobrych 80-ciu.

Ta czarnowłosa wielbicielka Szymanowskiego, po przyjściu do domu nastawi płytę z najmodniejszym przebojem Fogga, mazurków, którymi się tak zachwycała, nie pozna w ogóle przez radio bez zapowiedzi spikera. Entuzjastka Prousta pogrąży się w czytaniu łzawo-głupiego powieścidła Courts-Mahlerowej. Ale w kawiarni trzeba było tak mówić, niech ludzie wiedzą, niech słyszą, że się ta a ta osoba zna na sztuce, a zwłaszcza na tym, co w tej sztuce jest obecnie modne.

Nie należy przypuszczać, że tak się dzieje tylko w sferach reprezentowanych przez damy w bagdadach, które w pewnych godzinach krzykliwym rojem zapełniają kawiarnie i jak śpiewa Mira Zimińska — „siedzą i ciastka źrą".

Odwieczna bodaj historia snobizmu ogarnęła wszystkich ludzi. Mówi o tym dobitnie tygodnik „High life", wydawany w Warszawie, w ładnej zresztą szacie zewnętrznej.

Oto na kilku stronach dzieje „Country Club", założonego przez sfery dyplomatyczne w Powsinie pod Warszawą. Gra w golfa jest prawdopodobnie bardzo miła, ale nie da się zaprzeczyć, że nie ma żadnej konieczności usilnego wprowadzania tej właśnie gry w polskie życie. Czy golf jest, czy go nie ma, czy polska dyplomacja i arystokracja gra w golfa, czy nie gra, to jest sprawą dość obojętną zarówno dla Państwa, jak i dla poszczególnych jego obywateli. Ale „High life" orzekł, że właśnie tylko i jedynie golf. Przepraszam bardzo... ale, czy to się przypadkiem nie nazywa też snobizmem. Bo właściwie kto u nas gra w golfa dla przyjemności, tej głupawej zresztą gry, a kto dla tego, że gra w nią namiętnie Ks. Windsoru i lord Rosebery i lord Norfolk i lord... i w ogóle cała arystokratyczna Anglia.

Młodzi, skądinąd inteligentni ludzie, od pewnego czasu zaczęli wieczorem gasić elektryczność i przy imitacji kominka, tudzież przy nikłym blasku świec woskowych studiują... oczywiście Prousta.

Ach ten Proust! kogo on naprawdę zajmuje oprócz Boy'a Żeleńskiego. Ale jakże.,. pani jeszcze nie czytała „W stronę Swanna"? Niemożliwe! A „W cieniu dojrzewających dziewcząt"? Nie, to poprostu śmieszne!

Może i śmieszne, ale tak jest. Mam odwagę powiedzieć głośno, że nie znam i prawdopodobnie nie poznam Marcela Prousta, nie odpowiada moim zainteresowaniom literackim. Również swego czasu, nie czytałam nigdy „Mateusza Bigdy" złotoustego Kadena, choć czytała go przecież podobno cała Polska.

Pamiętam, gdy Irena Zarzycka napisała swoją „Dzikuskę" — rozpętała się burza. Poprostu najciekawszym problemem dnia stało się nie co innego właśnie, tylko to — czy miała prawo ją napisać, a jeśli tak, to po co napisaała. Przede wszystkim jednak było ważne, jak to się stało, że książka zyskała dużą popularność.

Fakt napisania małej książeczki pod tytułem „Dzikuska" wywcłał, aż zorganizowanie publicznego wieczoru dyskusyjnego pod nazwą „Dlaczego Dzikuska?".

Wszystkie pięknoduchy Warszawy rzucały gromy, że tak być nie powinno, że to bardzo źle świadczy o czytelniczkach i t. p., i t. p.

Aż oto wystąpił na estradę enfant terrible literatury Jan Nepomucen Miller i oświadczył, że nie rozumie poco taki krzyk, i że właśnie jemu bardzo się „Dzikuska" podobała. Ogólna konsternacja wśród publiczności.

Skutkiem tej nagonki na „Dzikuskę" było to, że Zarzycka, chcąc jaknajprędzej podciągnąć swój poziom — zmanierowała się. Już nie pisze lekkich, miłych książeczek, lecz zaczyna się grzebać w „tajnikach duszy kobiecej", a to już choroba ciężka, bodaj że nieuleczalna.

Trzeba mieć odwagę bronić swoich upodobań, trzeba walczyć z napływającą falą bezkrytycznego snobizmu. To, że cały świat szalał kilka lat temu na temat literatury sowieckiej, nie było przyczyną, aby Ilia Erenburg stał się literackim autorytetem. Muszę szanować jednak tych ludzi, którzy i dziś uwielbiają Erenburga, choś już „cały świat" o nim zapomniał. To nie byli — okazuje się — snobi, ta nieliczna garstka, lecz prawdziwi zwolennicy sposobu pisania ex-geniusza made in Z. S. R. R.

A czyż może być bardziej uderzający przykład snobizmu, niż kobieca i męska moda. Nie żyjący już hr. Aleksander Skrzyński, miał w sobie pewną wrodzoną nonszalancję w słowach, gestach, ubraniu. Nosił na przykład melonik zwykle tak jakoś trochę na tyle głowy. Roiło się wtedy w Warszawie od młodzików w taki właśnie sposób noszących meloniki — oczywiście już bez wdzięku Skrzyńskiego.

Odpięty ostatni guzik u kamizelki ks. Walli — to też jeden kwiatuszek do tego samego bukietu. A obraz dnia zimowego w Warszawie i nagie prawie damskie nóżki w cieniutkich „Kajzerach", przeniesione z dużo cieplejszego Paryża — to przecież łagodnie mówiąc — nie jest mądre.

Przykładów byłoby dużo, ale nie o nie chodzi. Chodzi o to, żeby człowiek każdy w miarę swych możliwości, czasu i pieniędzy — pracował nad sobą. Aby myślał, aby wyrabił w sobie krytycyzm, aby szedł po linii prawego, czystego postępu, nie przyswajając obyczajów i upodobań innych krajów bezkrytycznie, na ślepo.

Żaden szanujący się kraj nie produkuje swych moralnych wartości na eksport, są one bowiem niezmiernie ściśle związane z całokształtem psychiki narodowej. Przejmowanie fragmentów tej psychiki jest czystym nonsensem. Płaskie dachy nowoczesnych gmachów zachodu okazały się absurdem w naszych warunkach klimatycznych. Przykład — sanatorium dla dzieci na Kubalonce. To samo powiedzieć można i o sztuce, która wypływa przecież z najistotniejszych narodowych rdzeni, „Harnasie" mogą wzbudzić zachwyt całej zagranicy, ale będą dla niej zawsze, tylko pięknym egzotyzmem.

Nauczmy się rozróżniać te rzeczy. Nie chwalić dlatego, że wszyscy chwalą, nie ganić dlatego, że wszyscy ganią. Mieć własny, przeanalizowany i ugruntowany sąd o ludziach, sprawach i rzeczach. Nie bać się i nie wstydzić, broń Boże, tego sądu. Może on będzie niesprawiedliwy, nawet fałszywy, może przyjdzie go po gruntownym przemyśleniu — zmienić. Ale będzie naszym własnym sądem, wypracowanym własnym mózgiem.

„Snobizm jest postępem dusz jałowych" powiedział Stefan Żeromski.

EK.

BOHDAN JASIEŃCZYK - SZLESIŃSKI

O N A

Szukałem ciebie długo wśród twarzy tysiąca,
*kobiety z malowidła wyśnionej Burne-Jonesa *).*

Szukałem ciebie długo za życia zasłoną,
a kiedy cię znalazem, stałaś mi się żoną.

Nie mówiliśmy wielu najczulszych wyrazów,
wzięliśmy się za ręce i poszli'śmy razem.

Dla żony się nie pisze wierszy, już nie trzeba,
lecz moje wszystkie wiersze są wszystkie dla ciebie.

Piszę, gdy nią się stałaś, tą jedną z tysiąca,
kobieto z malowidła wyśniona Burne-Jonesa.

*) Edward Burne-Jones (czyt. Bern-Dżons), malarz angielski ub. stulecia. Postacie jego obrazów mają przesmuklone kształty, twarze uduchowione, wyidealizowane.

Po sąsiedzku

Pani Marcela Fornalska mówiła nieraz:

— Największe szczęście dla kobiety to dobry mąż, ale największe nieszczęście dla kobiety to zły mąż".

Mówiła to nie tylko bacznie obserwując życie, ale i na zasadzie własnego doświadczenia. Była bowiem wdową po dwóch mężach.

Gdy jej rodzice zmarli, gospodarowała z babką, w domku, ogrodzie i na skrawku ziemi przy miasteczku. Wszystko było dobrze, dopóki nie zjawił się niejaki Ciastkiewicz. Takie apetyczne nazwisko mogło zwieść każdego, a cóż dopiero młodą i niedoświadczoną Marcelkę. Do tego jeszcze miał włos kruczy i falisty, bladobłękitne oczy i głos tajemniczy. Źli ludzie mówili, że ten głos i te oczy to od wódki, ale kto słucha złych ludzi? — Obgadują biedaka! A gdy raz „biedak" spojrzał i z cicha zachrypiał:

—Będziemy razem szcześliwi, panno Marcelo! uwierzyła całym młodym sercem w to przysżłe szczęście. Stało się. Pobrali się i koniec. Ale teraz właśnie dopiero zrobił się początek. Młody małżonek nie założył projektowanego sklepu, wszelkie rozległe plany i zamiary zawiesił na kołku i zaczął „rozglądać się w sytuacji".

W cichym domku zawrzało! Goście, przyjęcia, pijatyki coraz częstsze i coraz głośniejsze. Tak mijał rok, drugi, trzeci... Ciastkiewicz po pijanemu bił szyby, kamratów i żonę, aż go wreszcie pewnej niedzieli chwyciła czkawka tak uporczywa, że go już konającego odwieziono do domu.

Te pięcioletnie rządy „złego męża" i jego rozglądanie się w sytuacji zapędziły do grobu babkę i zrujnowały gospodarstwo. Zapracowana i zahukana pani Marcela dwoiła siły i powoli dźwigała się z upadku.

Wtedy zjawił się Fornalski — „mąż dobry". Odetchnęła umęczona wdowa! — Szyby powprawiał, dom i ogród do porządku doprowadził, ogrodził, obsadził. Cichy, pochylony, zawsze z jakimś narzędziem w ręku, dreptał koło domu, wciąż coś przybijał, sadził, malował i podlewał. Po dwóch latach umarł, szczerze żałowany przez wszystkich i gorąco opłakiwany przez wdowę.

Znów była sama. Od krewnych, którzy odsunęli się od niej, jeszcze za czasów smutnej pamięci „złego męża" stroniła i teraz. Kilka razy do roku przyjeżdżała daleka kuzynka, czy siostrzenica. Dzieci nie miała. Nagromadzone uczucia macierzyńskie, nie mając naturalnego ujścia, musiały się gdzieś wyładować. Pani Marcela znana była z dobrego serca, wszystko co małe słabe i nędzne poruszało wiecznie czułe struny jej charakteru. A że była z natury bardzo praktyczna, oddźwiek ten dawał najczęściej pozytywne rezultaty.

Wszystko co było pod jej troskliwą ręką, doznawało w pełni jej serca i opieki.

Nieodmiennie co wiosny, kiedy już ostatnia grządka w ogrodzie była wyczesana grabiami, a połowa ogrodu obsiana, pani Marcela zakładała spracowane ręce na pasiastym fartuchu, który tak dogodnie, jakby specjalnie w tym celu wznosił się nieco w okolicy brzuszka — i patrzyła na ogród sąsiada. Dobry mąż ogrodził przed laty całe obejście wysokim parkanem, zabezpieczył potrójnym kolczastym drutem. Z czwartej strony grodzić nie było potrzeby. Tu był ogród profesora, stąd nic nie groziło. Krzaki i resztki żywopłotu pokazywały, gdzie moje, a gdzie twoje.

Profesor, wielce uczony botanik odziedziczył to kiedyś, osiadł w domku, a w cieplarni hodował jakieś osobliwe porosty i zamorskie pleśnie.

W ogrodzie pokazywał się rzadko, a i to wtedy interesował się bardziej pozieleniałym parkanem, niż tym co przy nim rosło. Franciszek — ogrodnik, kucharz i lokaj w jednej osobie, coś tam sadził po prawdzie koło domu, jakieś żałosne warzywa, coś partolił w zdziczałych bylinach i poplątanych krzakach, ale były to nawet nie „dobre chęci" — ale ot takie — że niby coś się robi.

Bystre oko pani Marceli wypatrzyło łatwo w tej dżungli jakiś zabiedzony bez, albo zapuszczoną gruszkę — tylko przyciąć! Tylko podeprzeć! — Tyle ziemi odłogiem!

Koło swej pani stawała stara Wiórkowa, odwieczna i generalna pomocnica i mówiła:

— Dudy się we mnie wywracają, jak patrzę na taką robotę!

Zamiast wywracać sobie „dudy", można było poradzić to i owo Franciszkowi, ale „dziadyga" nie reagował na żadne uwagi.

— Bity leń! — Niewart, że go święta ziemia nosi!

A profesor był najczęściej nieuchwytny, siedział w cieplarni, czytał w altanie, albo wyjeżdżał na wykłady, zjazdy, konferencje. Zresztą co innego miał w głowie, jak zdecydowała pani Marcela.

Znali się. Przyjechał jeszcze za czasów „złego męża" — litował się nad sąsiadką i odetchnął wraz z całym miasteczkiem. Podziwiał rządy Fornalskiego, a jeszcze bardziej wdowę, która po stracie, tak sobie dzielnie radę dawała. Bywał nawet u niej, co roku tradycyjnie, a oficjalnie na imieninach.

Zresztą w miasteczku życie bliźnich było wszystkim znane. Głosy wybiegały z domków, przenikały zielone firanki drzew, wpadały w proszone i nieproszone uszy. Żyło się na gankach, w altanach, w ogrodach, widywano przez nisko położone okna, ocierano o siebie co krok.

Pani Marcela bez trudu i bez żadnej ze swej strony inicjatywy doskonale mogła poznać tryb życia sąsiada. Szczerze ubolewała nad nim. Niedołęstwo i niedbalstwo Franciszka samo lazło w oczy. Jakim też — to on masłem karmił swego pana! A ta kura co ją niósł z ostatniego targu?! — Istna wrona! A jajka kupowane w sklepiku, kiedy baby same po domach chodzą, a proszą, żeby brać! Taki uczony! W gazetach o nim drukują, jak książkę napisze. A w domu? — Pożal się, Boże! „Dziadyga" dla oka tu i owdzie ścierką machnie — kurz! pajęczyny! Wie, bo była przecież, nie raz, nie dwa! Co miesiąc składkę na przytułek zbiera, zawsze chwil kilka z profesorem gawędzi.

Profesor lubił te rozmowy, lubił sąsiadkę. O sobie mówiła niechętnie, obu mężów wspominała dobrym słowem.

— Taki był towarzyski i nerwowy — mówiła o jednym.

— Cichy był i delikatny — wspominała drugiego — a taki nieśmiały, że długo nie wiedziałam o jego zamiarach. Dopiero jak mi ofiarował bukiet kwiatów, domyśliłam się co to znaczy.

Ten symboliczny bukiet i domyślność pani Marceli szczerze ubawiły profesora.

Pracownię jej też pokazywał, ową cieplarnię, gdzie się wyczyniały doświadczenia niezrozumiałe dla zwykłych śmiertelników. Pani Marcela, uczoną nie była, ale to i owo słyszała, czytała, a na szczęście umiała słuchać. Posiadała to poczucie taktu, żeby ostrożnie stąpać na niepewnym gruncie: nie zabierała głosu w sprawach, o których miała słabe pojęcie. Jednak wieloletnie doświadczenie ogrodniczki dopomogło jej do zrobienia kilku uwag.

One to i godzina cierpliwego słuchania zjednały jej uznanie profesora, który odtąd począł uważać ją za „umysł niepospolity".

Och, gdybyż ludzie wiedzieli, o ile łatwiej nieraz zdobyć tę nazwę słuchając, niż mówiąc!

Litościwe serce pani Marceli, poruszyło się do głębi dopiero z przybyciem Stasia.

Jakoś pod wiosnę profesor wyjechał na kilka dni. To nieraz bywało, ale teraz osobliwość zdarzenia rozwiązała nawet język mruka Franciszka.

— Pan pojechał na pogrzeb brata.

Brata? — Nikt nie wiedział, że miał brata.

— Miał. Co miał „nimieć"! Ale każdy sobie mieszkał. Spokojne ludzie są, nie tak jak insze. Każdy swojego pilnował, a do cudzego sie nie wtrącał. Ciekawe co z dzeckiem zrobia? Same ostało, rady sobie jeszcze nie da.

„Dziecko" profesor przywiózł z sobą. Był to właśnie Staś, chłopiec szesnastoletni, taki długi, cienki i blady, że pani Marcela aż rece załamała.

— Po wakacjach ma jeździć do „gimnazii", tymczasem ma wypoczać i „odgryźć się" — informował Franciszek.

— I na czymże on się ma odgryźć? Na Franciszkowych obiadkach?! — wypaliła pani Marcela.

2 + 2 = 5

to omyłka — tak samo jaskrawą omyłką jest używanie nie odpowiedniego pudru.

Puder Antiba dlatego jest doskonały, że nie zatyka i nie rozszerza porów pozwalając skórze normalnie oddychać.

Do nabycia w każdym większym składzie aptecznym.

Skład główny: Sp. Akc. LUDWIK SPIESS i SYN w Warszawie.

— Nie takie ludzie jedli, a palców oblizywali — mruczał stary odchodząc.

Odtąd przejrzysty Staś, całymi dniami leżał na leżaku i śnił na jawie.

— Jak ci tu chłopcze? — pytał profesor.

— Ach, stryju! Tu jest raj na ziemi!

Staś wyrwany ze środowiska Warszawy i to teraz, kiedy świat był taki piękny, żył jak w bajce. Tylko do dżungli, albo do raju, można było porównać ten zdziczały ogród, który wrażliwego chłopca oczarował zupełnie. Kwitły bzy, jaśminy i kępy irysów, złociła się karagana, pstrzyły jakieś kwiatki, mnóstwo znanych i nieznanych ptaków śpiewało po krzakach, brzęczały owady, a powietrzem płynął oszałamiający zapach.

Staś całe dnie drzemał, albo wałęsał się po zarośniętych ścieżkach ogrodu. Franciszek nie był zadowolony z tego, jedna osoba więcej to i roboty więcej, po kilku dniach przestał się liczyć z nowym kłopotem (stanowczo chłopiec nie był szkodliwy). Kładł mu na stole bochenek chleba i znikał na długie godziny.

Odtąd coraz częściej widywała pani Marcela Stasia, ćwiczącego pajdy chleba jedną za drugą.

— Żeby choć mlekiem popijał — troskała się — mnie od samego patrzenia w gardle zatyka!

Ale Staś miał widocznie inne, wytrzymalsze gardło.

A „zatkało" go dopiero naprawdę raz, kiedy chodząc po ogrodzie usłyszał z za żywopłotu młody, szczery śmiech. Przez koronki zieleni dojrzał zjawisko! Różowa, złotowłosa, promienna dziewczyna w kwiecistym szlafroku, sama do kwiatu podobna stała z panią Marcelą. Była to Celka, siostrzenica. Staś nie mógł od niej oderwać wzroku.

Od tego dnia czatował ciągle, by móc ją zobaczyć, a widział często. Pani Marcela bez ceremonii wysyłała siostrzenicę do roboty, wiedząc, że ruch na świeżym powietrzu będzie dla niej świetnym wypoczynkiem, to też Celka całe dnie była w ogrodzie. Mógł więc Staś od rana do nocy napawać się jej widokiem. Ani wiedział kiedy zakochał się bez pamięci, miłością niewinną i nieśmiałą. Dość mu było, że „ona" jest w ogrodzie, że ją widzi, że chodzi obok, oddycha tym samym powietrzem, patrzy na to samo niebo.

Celka wiedziała, kto jest sąsiadem ciotki, nieraz rozmawiały z sobą na ten temat.

Pani Marcela nie taiła swego oburzenia.

— Zabiedzone to, chude, „dziadyga" powinien coraz to coś przynieść, zachęcić do jedzenia, do ruchu. Gdy zobaczę profesora, nie wytrzymam i powiem, choć nie lubię wtrącać się do nieswoich rzeczy. Ale profesor wyjechał. Tymczasem rozeszła się wieść, że Franciszek idzie na swoje. Siostra owdowiała i zabiera go na gospodarkę. Ta wiadomość ucieszyła panią Marcelę, ale zafrasowała profesora.

Jaki stary był, to był, ale wogóle był! A teraz? Ze wszystkich kątów mieszkania i ogrodu wyszło naraz mnóstwo kłopotów, spraw, czynności i zaczęły gnębić profesora.

— Hm — troskał się — jeżeli będę miał myśl zaabsorbowaną tymi drobiazgami, to pracy nie ukończę na termin, nie ma mowy! Co tu myśleć! Nie skończę wcale! Bo do tego trzeba spokoju. W chaosie przegapię jaki szczegół i trud całego życia przepadnie. Też mu strzeliło do starego łba! — irytował się, myśląc o służącym. Do siostry, po co na co? A mnie samego zostawia! Chyba mi moja zacna sąsiadka kogo wynajdzie! Pocieszył się tym bardzo i postanowił całą sprawę złożyć w jej ręce.

(D. c. n.) *Boguwola.*

ADAM BUK

PAN z ANTYKWARNI

POWIEŚĆ — ODCINEK 26

— Rudej peruki? — powtórzył Kodzior.

— Czy pan dyrektor przypomina sobie zeznania Grzeczaka? — spytał Horda. — Kilkakrotnie wspominał o wspólniczce Artura, kobiecie, którą nazywał „Rudą". Czyżby „Ruda" i Anna Czerwacka była jedną osobą?

— Jestem tego prawie pewny — przerwał Kodzior.

ROZDZIAŁ 22.

W GÓRALSKIEJ CHACIE.

Skrzypnięcie drzwi obudziło Irenę z twardego snu. Rozgrzana ciepłem słomy, skuliła się pod prądem zimnego powietrza i otworzyła szeroko jeszcze zaspane oczy. W pierwszej chwili nie mogła się zorientować, gdzie się właściwie znajduje.

I nagle przypomniała sobie wszystko. Przymusowe lądowanie w Cieszynie, góralkę Milenę, która wzruszona niedolą Ireny, nakarmiła ją i ułożyła do snu na pachnącej słomie w stodole...

W prostokącie uchylonych drzwi, na tle nocnego wygwieżdżonego nieba, jaśniała smukła sylwetka dziewczęca. Więcej instynktem niż oczami, poznała Milenę i uśmiechnęła się do niej przyjaźnie.

— Freliczka, czas — szepnęła góralka.

Więc szybko zerwała się z ciepłego posłania, otrzepując drżącymi rękami zdźbła słomy, które przylegly do jej ubrania.

— Szukali was wszędzie po wsi — mówiła tymczasem Milena. — We wszystkich chatach. Już myślałam, że będzie po was, bo i do stodoły chcieli tutaj zaglądać. Ale czasu było mało, to ten pan co z wami był zaklął brzydko i poleciał na maszynie. Ale szukają was dalej wszyscy, więc prędko freliczka...

— Dziękuję, dziękuję — wykrztusiła z trudem Irena.

— Teraz pójdziecie do mostu i na polską stronę — mówiła rzeczowo Milena.— Tylko wsią idźcie ostrożnie, najlepiej opłotkami, bo ziandarmy wiedzą o was. Najlepiej przejdę z wami do mostu, bo drogi nieznane, łatwo zbłądzić.

— Dziękuję — powtórzyła ze wzruszeniem Irena. — Jak ja się wam odwdzięczę, jak podziękuję...

W ciągu ostatnich kilku dni Milena była pierwszym człowiekiem, który zainteresował się jej ciężkimi przeżyciami i podał zbawczą dłoń. Zwierzyła się nieznajomej góralce, prosząc o pomoc i opiekę, bo z prostej dziewczyny promieniował bezmiar dobroci i łagodności.

A zresztą... nie miała wyboru.

Co skłoniło Milenę do narażenia siebie i swoich najbliższych, aby pomóc obcej pani, która spadła z nieba, niewiadomo. Może Milena nie wiedziała dlaczego tak przejęła się nieszczęściem nieznajomej? A może grała tutaj dużę rolę niewyżyta serdeczność i litość, drzemiąca na dnie duszy nieomal każdej kobiety?

Irena pokochała ją jak siostrę. I Milena czuła tę serdeczność, gdy objąwszy wpół nieznajomą panią, przekradała się przez wieś, a potem biegła po zamarzającej pod noc grudach roli, prędko, aż do pierwszego domu w Cieszynie.

— Dalej to już pójdziecie sami — powiedziała dziewczyna. — Niech wos Pon Buczek prowadzi!

Irena spojrzała na swą opiekunkę wilgotnymi oczami. Nie znalazła słów, aby jej podziękować, a odejść, tak odrazu, zwyczajnie odejść... Więc zarzuciła tylko ręce na szyję Mileny i gorąco ucałowała jej czerwone, pełne wargi.

— Będę się całe życie modliła za ciebie Mileno — szepnęła ze łzami w oczach.

Gdy młoda góralka odeszła w ciemną noc, Irena w pierwszej chwili uczuła się samotna i bezradna. Pusto było za nią, pusto przed nią, a nieznane budziło dreszcz obawy. Ale myśl, że uwolniła się wreszcie od Artura, dodała jej bodźca. Byle przejść most na Olzie, rozdzielający Czechy od Polski, a potem da sobie już jakoś radę.

Lękała się jednak iść prostą drogą w kierunku mostu, bo w każdej chwili mogła natknąć się na czeskiego żandarma, którego bała się jak ognia.

— Ale nie w tym stopniu, co Artura— uśmiechnęła się sama do siebie.

Nie miała pojęcia co ze sobą zrobić. Obawiała się własnego cienia. A jednak trzeba było krążyć ciemniejszymi ulicami nieznanego miasta, kryć się we wnękach bram, wypatrywać srebrnej nitki rzeki, w wieczystym strachu, że zabłądzi lub wpadnie w ręce żandarmów.

Wreszcie znalazła się nad brzegiem rzeki, w pewnej odległości od mostu.

O przepłynięciu Olzy o tej porze roku, nie sposób było nawet marzyć. Pozostawała więc tylko jedyna droga, przez most graniczny. Ale jak przejść granicę bez żadnego dokumentu?

— Gdyby tutaj był Marek — westchnęła.

I znowu uczuła się samotną.

Ale zaraz przyszła rozwaga. Płacz i łzy nie pomogą. Trzeba uzbroić się w zimną krew, opanować wzburzone nerwy.

Zaczęła obserwować most ze zdwojoną uwagą. Widziała tłumy ludzi, zdążających na polską stronę i spowrotem do Czech. Widziała rówież, że wszyscy ci ludzie mieli przepustki, które badano bardzo dokładnie. Ale od czasu do czasu wytwarzał się zator bryk i samochodów, bo straż nie była w stanie nadążyć ze sprawdzaniem przepustek.

Placyk koło mostu rozbrzmiewał rżeniem koni, krzykiem i nawoływaniami, głośnymi przekleństwami i rozmowami, które zlewały się ze sobą, tworząc hałaśliwą kakafonię dźwięków.

Chociaż od placyku do mostu dzieliło Irenę zaledwie kilkadziesiąt kroków, je-

dnakże długo trwało, zanim przemykając się od jednego płata cienia do drugiego, Irena znalazła się wreszcie w pośrodku tumultu i wozów, przykrytych brezentami.

Zatrzymała się w cieniu jednego z nich, drżąc z zimna i niepokoju. Na szczęście nikt nie zwracał na nią uwagi, gdyż każdy starał się jak najprędzej załatwić formalności i znaleźć się po drugiej stronie Cieszyna. Krzyki i wymysły wzmagały się z każdą chwilą. Każdy chciał być pierwszy. Każdemu zależało na czasie.

I nagle Irena przypomniała sobie wypracowanie jednego z uczniów. Chłopiec opisywał przygody młodocianego włóczęgi, który ukryty w wozie ze słomą, znalazł bezpieczne schronienie przed ścigającym go policjantem.

— Może i ja? — błysnęła myśl.

Nie było czasu się zastanawiać. Radosny, wesoły świt wstawał ze snu zimowej nocy i zaczynał malować jasną czerwienią ludzkie mrowie, żelazne przęsła mostu i szczyty gór, bielejące w oddali. Ostrożnie, żeby nie spłoszyć koni, wdrapała się na wóz i ukryła pod brezentem.

Na nieszczęście wóz nie był załadowany słomą, lecz sztabami żelaznymi i częściami maszyn, które boleśnie wpijały się w ciało. Ale nie zwracała na to uwagi. Serce jej biło z radości i niepokoju. Jeszcze kilka minut, a znajdzie się po drugiej stronie Cieszyna, w Polsce, gdzie już nic jej nie grozi.

— Zatelefonuję zaraz do Krzysztofa... Nie. Chyba do Marka...

Oczami duszy widziała go przy sobie, silnego, mocnego, czuła jego opiekę, uśmiechała się do szarych oczów, w których malowało się przywiązanie...

— Do Marka. Zaraz do Marka — uśmiechała się, chociaż dotyk sztab żelaznych sprawiał niewysłowiony ból.

Niebawem wóz ruszył z miejsca, klekocząc donośnie swoją zawartością. Lecz dudnienie wydawało się Irenie najcudowniejszą muzyką. W pewnej chwili dudnienie zmieniło się w regularny turkot. Wóz skakał po kocich łbach polskiego Cieszyna i parł naprzód, podskakując i dzwoniąc starym żelastwem.

Oczy dziewczyny napełniły się łzami.

— Nareszcie! Jestem w Polsce!

Czuła się tak szczęśliwa, że aż krzyczeć chciało się z radości, chociaż brezent utrudniał swobodne oddychanie i sztaby żelazne uwierały w dalszym ciągu.

Gdy wóz wreszcie zatrzymał się, Irena ostrożnie wysunęła głowę i z zainteresowaniem rozejrzała się dookoła. Odrazu zorientowała się gdzie się znajduje. Poznała stary, cieszyński rynek, restaurację „Pod Jeleniem"...

Jakież miłe chwile spędziła ubiegłego lata wśród starych murów! Uśmiechnęła się do wspomnień...

Nie namyślając się dłużej, zeskoczyła z wozu na ziemię. Zaledwie jednak zdołała rozprostować zbolałe członki i pomyśleć o ukryciu się wśród pobliskich drzew, usłyszała surowy, nieznajomy głos i ciężka ręka spadła na jej ramię.

— Skąd pani przyjechała?

Obejrzała się szybko. Młody mężczyzna w uniformie polskiego policjanta, spoglądał na nią ze zdziwieniem. W jego oczach błyszczało podejrzenie.

* * *

Na posterunku policyjnym, Irena opowiedziała szczegółowo o swoich tragicznych przejściach. Słuchano ją z uwagą, notowano każde jej słowo, poczęstowano herbatą, ale Irena odniosła wrażenie, że jej nie wierzą.

— Czy pani nie wypiła o jeden kieliszek za dużo? — padło nawet żartobliwe pytanie.

Rozpłakała się. Rozumiała, że jej opowiadanie brzmiało nieprawdopodobnie i mogło nasuwać podejrzenie, że jest zwykłą awanturnicą, która w podchmielonym stanie usiłowała przedostać się przez „zieloną granicę" z Czech do Polski.

— Ja tam nie wiem kiedy mi ta panna wlazła na wóz — mówił woźnica.

Przodownik policji zasypał Irenę mnóstwem pytań. Ale tylko na niektóre odpowiadała szczerze i szczegółowo. Inne wprawiał ją w zmieszanie.

Nie zna nazwiska pana Artura. Nie zwróciła uwagi na typ samolotu. Nie wie skąd startowano. Pewnie z Warszawy, ale ręczyć nie może.

Chętnie opowiadała o Milenie, o jej wzruszającej, bezinteresownej przyjaźni, o serdecznym przyjęciu górali. Wreszcie rzuciła nazwisko Kodziora.

—Co mi tam pani bujasz o czeskiej wsi— huknął wreszcie przodownik, któremu opowiadanie Ireny wydało się niezręcznym kłamstwem, a nazwisko Kodziora nieznane. — Pewnie, że Czechy nie wydadzą swojego szpiega! Zresztą zobaczymy. Odprowadzić pannę do siódemki i dać kolację. Bo jaki to ptaszek niewiadomo, ale pewnie jest głodna. Jutro pogadamy.

— Kiedy naprawdę panie przodowniku... ja na prawdę nie jestem szpiegiem i chciałabym wrócić jaknajprędzej do Warszawy, chociażby pod eskortą, bo na pewno wszyscy są o mnie niespokojni. Może ostatecznie pan pozwoli zatelefonować mi do Warzawy, do przyjaciół?

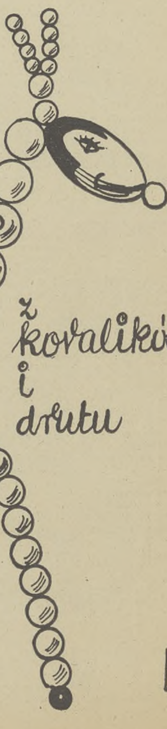
— Tu jest Cieszyn, a nie Warszawa — przerwał surowo przodownik. — Z Warszawą sam się porozumiem i dowiem wszystkiego. Radzę po dobroci, zjedz panna śniadanie i prześpij się.

(D. c. n.)



Kącik dla dzieci





Znaczenie zabaw dla rozwoju dzieci

Pedagogika i psychologia chcą odpowiedzieć nie tylko na pytanie, dlaczego dzieci się bawią ale także i na to: „jakie znaczenie ma zabawa dla rozwoju dzieci?"

Z góry przypuszczać można, że znaczenie to nie tylko jest, ale i jest bardzo duże. Myśl tę nasuwa fakt, że tylko organizmy wyższe znają dzieciństwo i związaną z nim zabawę. Organizmy niższe rodzą się przystosowane odrazu do czynności, zachowujących je przy życiu — a więc do swoistej pracy.

Szczegółowsze rozważania pozwalają na zrozumienie doniosłej roli zabawy i na wysunięcie pewnych wniosków praktycznych. Chcąc uniknąć zaś nieporozumienia zaznaczam, że biorę pod uwagę nie tylko zabawę, ale i zabawę — pracę. To, co my dorośli uważamy często za przykrą pracę, dla dziecka jest radością, to co nam sprawia przyjemność, dla niego będzie nudną piłą. Mówię o zabawie, więc myślę o tym wszystkim co jest nią dla dziecka, o tym co ono robi z ochotą i dobrą wolą, a bez przymusu.

Rzucającą się w oczy, ważną funkcją zabawy jest kształcenie zmysłów i ćwiczenie mięśni dziecka. Zdrowe dziecko jest ciągle w ruchu. Póki małe — krzesła i kanapy wystarczają mu do prób zręczności. Gdy podrośnie, zawrze bliższą znajomość ze wszystkimi okolicznymi płotami, drzewami i drabinami. Małe dziecko nie odróżnia kolorów, kształtów i znaków. Tysiące prób nauczy je dopiero co słodkie a co gorzkie, co twarde a co miękkie. Przy tej okazji za pośrednictwem zabawy dziecko poznaje otaczający je świat i jego właściwości. Praktycznie, na własnym delikatnym ciałku przekonywa się co znaczą słowa: „gorące, będzie bolało, to be" i t. p.

Dziecko musi dojść do rezultatów własnym trudem, a nie polegając tylko na słowach otoczenia. Starszym zacznie wierzyć dopiero wtedy, gdy własne a bolesne doświadczenie przekona je, że oni mają jednak rację. Ta konieczność czynienia doświadczeń, sprawia, że dziecko wszystkiego chce dotknąć, wszystko zobaczyć i wszędzie wejść.

Z ust małych dzieci najczęściej bodaj dają się słyszeć słowa: „ja sam". Wszystko chcą zrobić samodzielnie — i ubierać się, i jeść, i podać coś, i dosięgnąć do czegoś leżącego wysoko.

Zabawa jest więc szkołą samodzielności. Dzieci uczą się wykonywania nie tylko czynności łatwych i prostych, ale i bardziej skomplikowanych. Uczą się radzić sobie same, polegać tylko na własnych siłach, uczą się wytrwałości i cierpliwości. Ileż wysiłków i prób wymaga włożenie np. czapeczki na główkę. A jednak, gdy usłużne ręce chcą pomóc, dwuletnie maleństwo zaprotestuje, zawoła „ja sam", zedrze czapeczkę i na nowo wróci do przerwanej pracy. Z jaką dumą dziecko starsze pokaże pierwszą zawiązaną kokardę, albo domek kilkunastopiętrowy z kart. Musiało się ono porządnie namęczyć zanim osiągnęło pożądany rezultat, duma więc jego jest zupełnie usprawiedliwiona.

Zabawa pozwala na ujawnienie i rozwijanie upodobań i zamiłowań. Małe dzieci bawią się wprawdzie wszystkim tym co im wpadnie do rączek. W zabawie dzieci starszych dają się zauważyć pewne okresy. Ulubioną zabawą chłopców czteroletnich np. będzie zabawa w dorożkarzy i szoferów, starszych—w lotników, a jeszcze później w podróżników. Przez takie etapy zabaw, odpowiadających pewnemu wiekowi, przechodzą prawie wszystkie dzieci. Pomimo to jednak można zauważyć pomiędzy nimi różnice. Jedne lubią budować, strugać i przybijać, innym trudno się oderwać od zeszytów i ołówków. Dla jednych armaty, rewolwery i żołnierze to wielka radość; inni chłopcy, bardziej pokojowo widocznie usposobieni przejdą obojętnie obok ołowianego wojska. Nie wszystkie dziewuszki lubią lalki, jedne będą dla nich najczulszymi mamusiami, inne wolą zabawy chłopięce.

Zabawa wreszcie pozwala dziecku pozbyć się t. zw. kompleksu niższości. Dotyczy to zwłaszcza jedynaków i dzieci najmłodszych. Dziecko otoczone dorosłymi nawet najbardziej kochającymi, zmuszone jest ciągle komuś ulegać i do czyjejś woli się stosować. Musi ono jeść, spać, bawić się samo, nie wtedy, gdy ma na to ochotę, ale wtedy, gdy mu każą. Natomiast nie wolno mu robić wielu rzeczy przyjemnych — np. bawić się w salonie, hałasować, przesiadywać w kuchni i t. p. Nic więc dziwnego, że dziecko dochodzi wreszcie do przekonania, że ono samo jest niczym, że z nim się nikt nie liczy. W czasie zabawy dziecko nabiera pewności siebie i poczucia własnej wartości — ono teraz rządzi i komenderuje. Ono jest teraz mądre, silne i potrafi „na niby" dokonywać nadzwyczajnych rzeczy. Wprawdzie jego władza rozciąga się tylko na misia i konia na biegunach, ale za to jest absolutna i nieograniczona. A jakaż to radość gdy można oddać przysługę dorosłym, którzy sami sobie poradzić nie mogą. Mamusia nie zdążyła sprzątnąć mieszkania — ale od czegóż córeczka? Ona wytrze kurze, pomoże mamusi i wszystko będzie w porządku. Dziecko nie zmuszane do pracy, ale chętnie bawiące się w pożyteczną pracę, raźniej i pogodniej patrzy na świat. Dzieciom energiczniejszym, tym zwłaszcza, które nie mają okazji bawić się — pracując, zabawki nie wystarczają. Rwą się one do towarzystwa rówieśników, nad którymi mogłyby przewodzić. Daje to większe zadowolenie ich chęci władania. Dzieci spokojniejsze natomiast nie zawsze lubią bawić się z kolegami, gdyż czują, że będą zmuszone podporządkowywać się im. Ten typ dzieci często przypatruje się tylko bawiącej wesoło gromadce i wraca do własnych zajęć. Dzieje się tak dlatego, że podświadomie wolą one być panami we własnym urojonym świecie, niż poddanymi energiczniejszych kolegów.

Zabawa więc wywiera wpływ nie tylko na rozwój fizyczny i umysłowy dziecka, ale także na jego poczucie moralne. Dlatego też zasługuje ona na baczną uwagę rodziców i wychowawców.

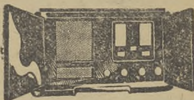
W. Dziewulska

ECHO

ODBIORNIK NAGRODZONY
ZŁOTYM MEDALEM
NA ŚWIATOWEJ WYSTAWIE W PARYŻU

4 LAMPY (3 PENTODY)
3 ZAKRESY FAL
ZASIĘG ŚWIATOWY
GŁOŚNIK O PIĘKNYM TONIE

CENA OBNIŻONA — ZŁ 260.—



MARIA OLECHOWSKA

Do mojego ukochanego syna

Synu mój! Idź przez życie zawsze prostą drogą,
Niech nie nęcą Cię bujne manowców wygony,
Różne w życiu historie przydarzyć się mogą:
Lecz pamiętaj! Co siejesz takie zbierzesz plony.

Gdy rolnik nie żałuje sił, ma orne pole —
Święta to wiara rolniczego ludu!
Lecz miast zboża wyrosną osty i kąkole,
Gdy rolnik pożałuje i znoju i trudu.

Synu! wszak myśmy wszyscy rolnikami swymi,
A rolą jest nam droga życia aż po kres.
Baczmyż, by nie zachwaścić jej czynami złymi
I by nas nie opętał głupiej pychy bies.

A gdy przed Bogiem kiedyś rachunek zdać przyjdzie,
Jaki z arendy naszej przynieśliśmy plon,
Bóg w miłosierdziu swoim naprzeciw nam wyjdzie
I dopuści łaskawie przed Swój Boski tron.

Przysposobienie kobiet do pomocniczej służby wojskowe[j]

Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w porozumieniu z Ministerstwem Spraw Wojskowych, zarządziło uchwałą z dnia 10.IX.37 r. wprowadzenie do liceów żeńskich obowiązkowego przysposobienia do pomocniczej służby wojskowej.

Program przysposobienia młodzieży żeńskiej do obrony kraju będzie obejmował w pierwszym roku ratownictwo sanitarne, musztrę sanitarną oraz praktykę szpitalną, w drugim zaś roku szkolenie w obronie przeciwlotniczej i w obronie przeciwgazowej. Zadaniem tego programu będzie danie dziewczętom w ciągu dwóch lat wiadomości w takim zakresie, aby można było stworzyć na terenie każdego liceum drużynę czy sekcję ratowniczo-sanitarną do służby w biernej obronie przeciwlotniczej. W ten sposób powstałe hufce licealne będą miały za zadanie szkolenie drużyn oraz wyposażenie ich przy pomocy szkoły i kół rodzicielskich w odpowiedni sprzęt.

Głównym celem tej akcji jest stworzenie na terenie szkół punktów ratowniczo-sanitarnych odpowiednio wyekwipowanych i posiadających wyszkolony personel, co przy czynnym współdziałaniu szkół, samych dziewcząt i szerokich mas społeczeństwa świadomych konieczności istnienia takich placówek, powinno w jak najkrótszym czasie i w jak najszerszej skali być zrealizowane.

Praca w hufcu licealnym będzie szła nie tylko w kierunku wyszkoleniowym, ale i wychowawczym. Dziewczęta prze[z] zaznajamianie się z formą służby obowiązującą w drużynie ratowniczo-sanitarnej, przez zdobycie wiadomości z dziedziny organizacji wojska, jego struktury wewnętrznej, życia i pracy, nauczą się karności, podporządkowania rozkazom, zrozumieją co to jest honor żołnierski, zjednoczą się w zwarty zespół przepojony miłością Ojczyzny. Te czynniki dopomogą do wychowania dobrej obywatelki, kobiety mężnej, zahartowanej, świadomej swych obowiązków wobec państwa, i gotowej zawsze ofiarnie mu służyć.

Praca w hufcu nie będzie zbyt łatwa, gdyż będzie wymagała nie tylko wysiłków fizycznych ale i hartu ducha, opanowania się i nieraz nawet przezwyciężenia. Trzeba nauczyć się dźwigać nosze, a często także samego rannego, nieraz w trudnym terenie. A praktyka szpitalna wymaga patrzenia na rany i krew, spokojnego opanowania aby rany te opatrzyć, i nie z przykrego obowiązku, ale z chęci ulżenia cierpiącemu, płynącej z prawdziwej miłości bliźniego.

Powie ktoś, że może u nas wojny wcale nie będzie, że wiadomości nabyte w hufcach licealnych okażą się zupełnie zbyteczne. Dałby Bóg, aby wojny nie było, nikt prawdopodobnie w Polsce jej nie pragnie, sytuacja jednak jest taka, że musimy być w pogotowiu, musimy myśleć i o najgorszym. Nasi sąsiedzi przygotowują się i zbroją, trudno pozostawać w tyle, bo skutki tego zaniedbania mogłyby być opłakane. Zresztą czyż rzeczywiście tylko w razie wybuchu wojny przysposobienie ratowniczo-sanitarne przyda się kobiecie? A wieleż to razy musi być ona pielęgniarką swych najbliższych, a jakże często chłopi zwracają się do dziedziczki z prośbą o pomoc? Czy to miasto, czy wieś zawsze łatwo o nieszczęśliwy wypadek. Umiejętna i natychmiastowa pomoc jest rzeczą niesłychanie ważną, a o doktora często trudno. Czyż to nie będzie moralną satysfakcją dla kobiety, że w każdej chwili będzie mogła pomóc bliźniemu, opatrzyć a może nieraz nawet uratować od śmierci? O tym, że kobiety dobrze rozumieją konieczność przysposobienia się do udzielenia choćby pierwszej pomocy, może świadczyć coraz większa ilość u[*]czestniczek na kursach sanitarnych Czerwonego Krzyża.

J. [illegible]

Obecny adres **Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet, Warszawa, Al. Szucha 29 (Kasyno Garnizonowe), tel. 7-15-30.**

Nowe książki

Józef Morton — „Spowiedź". Warszawa 1938. Wyd. Rój.

Posępna to książka, przypominająca nieco sposobem ujęcia studium Dąbrowskiego „Śmierć". Bohaterem powieści jest młody człowiek, chłopski syn, konający



powoli przez szereg miesięcy, czy bodaj lat, w ojcowskiej chacie. Chłopski syn chciał iść w świat, uczyć się, wyjść z chałupy. Przyjęło go miasto zdrowego i silnego, pełnego zapału i entuzjazmu — wyrzuciło, jako strzęp ludzki. Bieda i głód życia studenckiego podane są we wspomnieniach chorego wiernie i wnikliwie. Znikąd pomocy, znikąd przyjaznej, współczującej, pomocnej ręki — wszędzie chłód i nieufność, wszędzie zapytanie — pocoś tu przyszedł?

I wrócił rozbitek pod nędzny dach rodzinny, wyrzuty czyta w oczach strapionego ojca, w oczach sióstr, które wszystkiego się wyrzekły, byle brat wyszedł na ludzi, byle lepsze od nich zapewnił sobie życie.

Odwieczna tragedia wsi, pęd do miasta i brak miejsca w tych miastach — znalazła swój pełny wyraz w „Spowiedzi". Pierwszy krok w literaturze Józefa Mortona przyniósł rzecz potężną i piękną.

J. Földes — „Muszę wyjść za mąż". Warszawa 1938. Inst. wyd. Plan.

Po udanym debiucie „Ulicą Kota Rybołówcy" dał nam obecnie Földes przemiłą, lekką książkę z życia węgierskiego. Ta garstka dziewcząt, które z trudem zdobywają fach i samodzielność — jest tak miła, że śledzimy z najwyższym zainteresowaniem jej poczynania i cieszymy się szczerze, gdy wreszcie powstaje ich „Spółdzielnia urządzania mieszkań". Te dziewczęta pełnią funkcje stolarzy i tapicerów. Wyrabiają ceramikę, projektują wnętrza i naprawiają dywany, wytwarzają wreszcie stosy haftów, a przy tym są młode i pełne wiary w powodzenie.

Przeżycia Zuzi — terminatora w warsztacie stolarskim, a po tym jej przeżycia miłosne są przeprowadzone niezmiernie oryginalnie i dodają wdzięku całości tej naprawdę niezwykle zajmującej i ślicznej powieści.

EK.



Monogramy M. i L.M.

Na wstępie do karnawału

Jak się przygotować i ubrać na wieczór? Jak sprawić, aby najmniejszym nakładem kosztu być piękną i elegancką przez ten jedyny wieczór, na którym nam czasem tak bardzo zależy. Kwestia ta zasadniczo nie jest sprawą bardzo trudną, ale wymaga istotnie sporo czasu, dokładnego przemyślenia i staranności.

W pierwszym rzędzie piękna pani powinna zdać sobie sprawę z jednego: nie to jest najważniejsze, jaką suknię będzie miała na sobie, ale to, jak będzie wyglądać. To też przygotowanie do karnawałowego wieczoru trzeba zacząć nie od przymierzenia sukni, która wisi już w szafie, ale od zabiegów koło własnego wyglądu.

Znany paryski tygodnik kobiecy „Le Journal de la Femme" w ostatnim swym numerze udziela właśnie czytelniczkom swoim rad, jak być „więcej niż piękną" przez karnawałowy wieczór.

Ogólnie wiadomo, że prócz zwykłych, codziennych zabiegów około zdobycia i zachowania zdrowego i młodzieńczego wyglądu, istnieją jeszcze środki, które mogą zdobyć dla nas maksimum świeżości i blasku wyglądu na kilka godzin, na przykład w wypadku balu albo towarzyskiego zebrania. Jednym z tych najlepszych środków jest maska ze zwyczajnego jajka kurzego. Każda z pań słyszała już z pewnością niejednokrotnie o kosmetycznej wartości tego prostego zabiegu, ale może nie wie, jak się nim dokładnie posługiwać i jakie może dzięki niemu osiągnąć rezultaty.

Jest rzeczą niewątpliwą, że żadnych środków kosmetycznych nie można używać przed dokładnym oczyszczeniem skóry, która nawet podczas pobytu pani na wsi lub w górach, a cóż dopiero mówić o dużym mieście, nie jest nigdy wolna od kurzu. Najlepiej oczyści i odświeży skórę twarzy, szyi i ramion mały prysznic, dokonany za pomocą zwyczajnego pulweryzatora. Do tej kąpieli użyć można specjalnego „mleczka" odświeżającego, jakie produkują wszystkie firmy kosmetyczne. Trzeba tylko pamiętać przy wyborze stosownego płynu, do jakiej skóry chcemy go zastosować: tłustej, normalnej czy suchej, bo od tych właściwości zależy skład chemiczny mleczka. Podczas prysznicu odświeżającego należy przykryć dokładnie oczy tamponami z waty.

Po delikatnym obsuszeniu (nie wytarciu) twarzy, szyi i ramion przychodzi kolej na zabieg zasadniczy, tani i niekłopotliwy, a dający tak świetne rezultaty: maseczka z jajka. Zasadniczym zagadnieniem jest tu kwestia, czy użyć białka czy żółtka. Obie bowiem części składowe jajka mają znaczną wartość kosmetyczną, działanie ich jednak jest bardzo różne, to też wybór zależy od danej cery. Żółtko, złożone z materii tłustej, bardziej odżywczej, nadaje się dla wszelkich skór suchych, wiotkich, pokrytych zmarszczkami, zmęczonych. Działanie jego w ciągu kilku godzin daje wspaniały efekt. Białko, przeciwnie,przeznaczone jest dla cery tłustej, błyszczącej, nawet nie wolnej od wad, której doda świeżości, blasku i jasności. Sposób zrobienia maseczki tak z białka jak z żółtka jest ten sam, trzeba tylko dobrze się zastanowić, żeby nie zrobić błędu w wyborze. Użycie maseczki jest bardzo proste. O jednym tylko bezwzględnie trzeba pamiętać: nie można jej sobie samej zrobić. Maseczka musi być nałożona w pozycji leżącej, aby jajko dokładnie pokryło całą twarz, a tego żadna z pań sobie samej dobrze zrobić nie potrafi.

Do maseczki trzeba dwóch świeżych jaj. Oddzieliwszy niezmiernie starannie białko od żółtka, potrzebne nam części wylewamy na płaski spodek, umyty przed tym w dobrze gorącej wodzie. Nie trzeba dodawać, że jaja muszą być jak najświeższe.

Następnie trzeba nasze białka lub żółtka delikatnie rozbić, ale bardzo niewiele, żeby nie powstawały pęcherzyki powietrza. Preparat w ten sposób przygotowany nakładamy na twarz, szyję, względnie i ramiona leżącej pacjentki za pomocą miękkiego pędzla średniej wielkości. Jajko musi pokryć całą twarz, wyjąwszy same tylko usta. Maseczka tak nałożona zostaje na twarzy aż do wyschnięcia, to znaczy od pięciu do dziesięciu minut. Maseczkę się następnie zdejmuje za pomocą tego samego mleczka lub niewielkiej ilości ciepłej wody.

Jak widzimy, jest to więc środek kosmetyczny bardzo prosty, tani i możliwy do użycia w każdych warunkach. Rezultaty jego są nadspodziewane, o czym się każda pani może z łatwością przekonać. Przy użyciu wymaga tylko dużej dozy cierpliwości — gdy maseczka jest na twarzy, nie wolno się absolutnie ruszać. Przy zdejmowaniu maseczki należy ją zmywać od dołu do góry. Maseczka może pozostać na twarzy dłużej, nawet pół godziny, i działanie jej upiększające wzrasta, podajemy tu czas najkrótszy, bo niewiele pań jest tak cierpliwych, żeby się w ogóle nie ruszyć przez pół godziny, a tylko przy kompletnym bezruchu maseczka działa.

Na tak przygotowaną twarz można nałożyć wszystkie zwykłe pomadki, pudry i środki kosmetyczne.

Obok należytego przygotowania swego wyglądu i urody na karnawałowy wieczór, drugą równie ważną i już naprzód rozważaną kwestią jest zagadnienie: jak się ubrać.

Nie chcemy w niniejszym felietonie powtarzać zasadniczych wytycznych mody wieczorowej, gdyż pismo nasze posiada stały dział „W zwierciadle mody" i jak zwykle, Pani Marieta udzieli w nim naszym Czytelniczkom informacji i wskazówek i w tym kierunku.

Zresztą, jak wiadomo, modne jest wszystko, od posągowej bieli do zalotnych krynolinek, z niezawodnym czarnym kolorem na czele. Decyduje tu dobry gust pani, króry nie pomyli się przy wyborze stosownej sukni, mając na uwadze daną okoliczność, urodę i wiek właścicielki oraz warunki materialne. Chcemy tylko na tym miejscu zasygnalizować Paniom kilka prawdziwych paryskich nowości.

Jednym z tych ostatnich pomysłów „up. to date", a przy tym niezwykle praktycznych w naszych skromnych warunkach są wieczorowe bluzki. Dom mód Maggy Rouff lansuje właśnie taką nowość. Jest to bluzka z białego lśniącego jedwabiu satin, przeznaczona na duże przyjęcia, a nawet na bale. Posiada ona duży, kwadratowy dekolt stylowy, podobnie jak suknie, maleńkie, podwójne, marszczone bufki i wymarszczony stanik, związany u dekoltu na dwie wąskie i długie „romantyczne" kokardy. Bluzka ta wygląda więc jak góra prawdziwej balowej stylowej sukni, nosi się ją do jedwabnej popołudniowej spódnicy i efekt tego kontrastu jest jeszcze nieobnoszony, a pomysłowy i uroczy szczególnie na szczupłych figurach. Ubrać się w taki strój jest znacznie taniej niż w suknię balową, jest on bowiem tańszy i niekłopotliwy — pozwala na włożenie codziennego płaszcza czy futerka i przejazd tramwajem. Ubrana w ten sposób pani będzie się niewątpliwie dobrze czuć, bo toaleta to wygodna, niekosztowna a ogromnie modna.

Bluzki wieczorowe,to jeden z ostatnich i niestety nielicznych praktycznych kaprysów pani mody. Poza tym paryskie domy mód prześcigają się w lansowaniu coraz to dziwaczniejszych i kosztowniejszych nowości. Patou tworzy jedwabną, czarną, obcisłą suknię ze stanikiem z równie obcisłej, czarnej koronki, uczesanie o wyraźnych reminiscencjach hiszpańskich zdobi duży, czarny wachlarz ze sztywnej, identycznej jak w sukni koronki, przypięty u czubka głowy. Schiaparelli proponuje na wieczór długą aż do bioder, bardzo obcisłą bluzkę z czerwonego aksamitu, zapiętą pod szyję na guziki w formie kwiatów, ozdobioną u dołu szerokim pasem złotego haftu o niezwykłym bogactwie; ten sam haft powtarza się u skromnego wykroju okrągłego kołnierzyka, nie ma go jednak na długich, wąskich rękawach.

Chanel wystawia w swej kolekcji czarną welurową suknię, bardzo wąską, pozbawioną nie tylko rękawów lub ramion, ale nawet jakichkolwiek ramiączek: suknia ciasno pokrywa biust, z czerni materiału wynurza się szyja bez żadnych klejnotów i zupełnie obnażone ramiona. Zdobi suknię duża girlanda bardzo barwnych kwiatów, przechodząca niesymetrycznie od paska do lewej strony dekoltu. Taki sam bukiecik kwiatów zdobi uczesanie w sposób podobny temu, w jaki dziewczęta krakowskie zdobią włosy do ślubu.

Również Schiaparelli do skromnej białej sukni bez rękawów dodaje duży mankiet, sięgający od przegubu dłoni do łokcia. Mankiet ten, a raczej pół rękawa, złożony jest ze zbytkownego haftu perłami i kolorowymi kamieniami, które tworzą fantastyczne kwiaty. Mankiet ujęty jest u góry i dołu czerwoną bransoletką, bogactwem barw i blaskiem robi wrażenia niezwykłego zbytku i tworzy śliczną plamę na skromnej białej sukni.

Molyneux na bal do fioletowo-czerwonej sukni dodaje szeroki kapelusz cowboyski z liliowej koronki. Lucile Paray zdobi głowę modelki w liliowe strusie pióro.

Wreszcie dwie suknie balowe. Joanne Lauvin przedstawia wspaniałą o prawdziwym królewskim zacięciu toaletę z błękitnego jedwabiu, od góry do dołu haftowaną w nikłe gałązki srebrem. Suknia spływa w szerokich fałdach, duży dekolt z przodu przytrzymuje wąska wstążka, z tyłu otaczająca szyję. Wąskie rękawy, które zaczynają się poniżej ramion, do połowy składają się z purpurowego drapowanego weluru. Do tego złote pantofelki.

Toaleta firmy Alix nosi zupełnie inny charakter: z białego jedwabiu, jest ściśle wzorowana na stroju antycznym. Bardzo szeroka w fałdach spódnica, wysoko umieszczony podwójny, wąski pasek, duży kwadratowy dekolt, sandałki bez obcasów na bosych nogach przy odpowiedniej urodzie dają efekt klasyczny.

Rozpisałyśmy się na temat początku karnawału, ale zagadnienie pięknego wyglądu i ploteczek z za kulis stolicy mody są jednak dla kobiet zawsze interesujące, prawda?

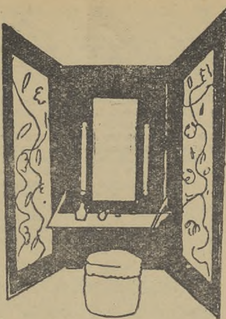
J.

Praktyczny mebelek dla pięknych pań

XX wiek, jest wiekiem małych mieszkań. Jest to wynikiem nie tylko braku miejsca, ale głównie spowodowane jest brakiem „forsy". Cztero—pięciopokojowe mieszkania, uważane są już za luksus i przeważnie musimy zadowolić się dwoma a co najwyżej trzema pokojami. Kto urządzał mieszkanie, wie ile zachodu stwarza pomieszczenie wszystkiego tego co jest niezbędne. Jeszcze o ile właściciel mieszkania jest „szczęśliwym kawalerem", to jakoś wszystko pomieści, ale żonaty ma grubo więcej zmartwień.

W obecnej dobie, gdy sztuka kosmetyczna sięga niemal zawrotnych wyżyn, nie do pomyślenia jest, żeby piękna pani, nie posiadała w swym mieszkanku tak zwanej toalety, przed którą mogłaby przesiadywać chociażby godzinkę dziennie. A w szczupłym dwu lub trzypokojowym mieszkaniu, gdzie wszystkie pokoje muszą być tak przystosowane, żeby można było w nich przyjmować gości, nie możemy po prostu postawić toalety z nieodzownymi akcesoriami w postaci niezliczonych flakoników, pudełeczek, pilniczków, szczoteczek i t. p., gdyż odrazu taki pokój będzie robił wrażenie sypialni. Dla tego podaję poniżej praktyczny sposób urządzenia toalety, która nie będzie raziła nawet w salonie lub gabinecie.

W rogu każdego pokoju jak już wyżej zaznaczyłem można tanim kosztem zrobić ładny kącik „toaletowy" dla pięknej pani.



Potrzebny do tego jest tylko parawan, składający się z trzech części, jak to widzimy na załączonym rysunku. Środek parawana musi być zrobiony z pełnej deski, tak, żeby mógł utrzymać półeczkę z przyborami toaletowymi, po bokach zaś jest tylko rama drewniana, w którą wprawiamy materiał odpowiedni kolorem do całego urządzenia pokoju.

W środkową część wprawiamy lustro, a po bokach lustra nowoczesne lampki w kształcie świec. Poniżej umieszczamy półeczkę na zawiasach, którą umocowywujemy za pomocą haczyków.

Jako taboret, służy nam drewniane pudło do kapeluszy, obszyte materiałem tym samym, który użyliśmy do parawanu. W pudle tym można nadal przechowywać kapelusiki, tak żeby nadobna pani mogła zaraz po skończonych zabiegach toaletowych, przymierzyć odpowiedni na dzień dzisiejszy kapelusik.

Gdy toaleta już nam jest niepotrzebna, wtedy wszystkie przybory chowamy do jakiejkolwiek szafki, a na stoliku kładziemy przybory do pisania i w ten sposób zamieniamy toaletę na biureczko damskie.

Wyżej opisana toaleta-biureczko, ma tę zaletę, że jest mało kosztownym mebelkiem, a ułatwia bardzo życie, no i piękna właścicielka mieszkania zyska swój własny kącik, o którym napewno w skrytości marzyła.

Mieczysław Dunin Borkowski

Zmotoryzowana cywilizacja

OBJAZDOWY KOŚCIÓŁ

Amerykański miesięcznik „Readers Digest", przytacza kilka przykładów ogromnego rozpowszechnienia samochodów dla najrozmaitszych celów. Biskup protestancki, Hobsen z Cincinatti, postanowił, jako filię katedry Św. Pawła, wprowadzić świątynię objazdową.

Skoro wierni nie garną się do kościoła przez lenistwo, my pojedziemy do wiernych — oto dewiza biskupa. W autobusie liczącym 24 miejsca siedzące, znajduje się kazalnica, ołtarz i kinematograf. Tylna ściana zostaje w czasie nabożeństwa usunięta, wstawione zaś u wejścia megafony rzucają w tłum słowa wygłaszane z kazalnicy.

PORADNIA DLA MATEK

Urząd zdrowia w stanie Wisconsin urządził w autobusie poradnię dla matek, połączoną z pokazami kinematograficznymi. W Oklahoma czynny jest autobus zaopatrzony w lampy do naświetlania i promienie Roentgena.

DACH NAD GŁOWĄ DLA POSZUKIWACZY ZŁOTA

Minęły czasy, kiedy poszukiwacze złota musieli sobie sami budować prymitywne chatki i zabezpieczać dach nad głową. Dziś kupują sobie domek-autobus, który nietylko posiada piec i wszelkie wygody, ale jest nawet zaopatrzony w przyrządy i środki chemiczne do badania rudy złota.

KOMISARIAT POLICJI

Lotne komisariaty policji, ułatwiające pościg za złoczyńcami, powstają również coraz częściej. Posiadają one zbrojną załogę, silne reflektory, karabiny maszynowe, bomby łzawiące i dymne, a także cały aparat biurowy, oraz laboratorium dla badania śladów krwi, włosów i t. p.

Biurko do pisania, posłanie dla oficera, dobrze zaopatrzony bufet dopełniają całości, które znajduje coraz częstsze zastowanie.

*

* *

Kliniki dentystyczne, letnie kina, biura pocztowe i telegraficzne na samochodach nie należą już dziś w Ameryce do rzadkości. Przenosząc się szybko z miejsca na miejsce, obsługują one znaczne przestrzenie docierając do miejscowości, gdzie stałe zakłady tego rodzaju nie mogłyby się utrzymać.

S. H.

„Dziesięciominutówka"

VI.

1. Kilka podskoków na jednej nodze z wymachem drugiej do boku.



fig. 2

2. Usiąść po turecku, ręce wznieść do boku, pięści zaciśnięte. Zataczać wolne, małe koła do tyłu, starając się jednocześnie uwypuklać klatkę piersiową. Dwa razy po 6 kół.



fig. 3

3. Następnie ręce wyprostowane w łokciach oprzeć z boku palcami o podłogę. Wolnym kołem przenieść je nad głowę,

trzymając cały czas bokiem (dłonie odwrócone od siebie). Przy zetknęciu rąk w górze spojrzeć na nie. Powtórzyć ćwiczenie 6 razy.

4. Ręce ułożyć na kolanach. Plecy wyprostowane, głowę skłonić w dół. Rozluźnić zupełnie muskuły szyi i wykonywać głową wolno i dokładnie 3 krążenia w prawo, poczym 3 w lewo. Oczy zamknięte. Powtórzyć 3 razy.



fig. 5

5. Wciąż w siadzie tureckim, pochylić się w przód, usiłując głową dotknąć podłogi. Ręce wyprostowane opierają się o podłogę. Wyprostować się starannie. Powtórzyć 8 razy.

6. Położyć się na plecy, ręce pod głowę. Energiczny wymach nogi w pion i spokojne opuszczenie jej na podłogę. Przećwiczyć 6 — 8 razy zmieniając nogi.

7. W dalszym ciągu, leżąc na plecach, ugiąć silnie kolana aż do piersi, wyprostować w pion, wolno opuścić. Przećwiczyć 6 — 8 razy.



fig. 8

8. Przetoczyć się na brzuch. Ręce wyciągnięte przed siebie. Odchylić klatkę piersiową razem z rękami, licząc sobie w myśli raz, dwa, i w takim samym tempie opuszczać. Powtórzyć 4 razy.



fig. 9

9. Szybko przejść do siadu rozkrocznego. Skłon do lewej nogi z chwytem oburącz, pogłębić skłon, wyciągnąć się do góry i, przenosząc ręce łukiem, skłonić się do prawej nogi, pogłębić, to samo znów do lewej i t. d. Wykonać 6 skłonów.

10. Klęknąć na obu kolanach, plecy wyprostowane. Wolne skłony w lewo i w prawo. Nie pochylać się do przodu ani w tył. Wykonać 6 — 8 skłonów w każdą stronę.



fig 11

11. Usiąść na piętach. Wolno skręcać tułów w lewo, a następnie w prawo, pomagając sobie rękami przesuwanymi po podłodze. Po 3 skręty w każdą stronę.

12. Podskoki obunóż w miejscu przez skakankę. Jeżeli nie mamy skakanki, to można ją zastąpić kawałkiem sznura od bielizny, sznurem od szlafroka, lub czymś w tym guście. Skakać 2 minuty, tempo nie zbyt szybkie.

13. Marsz w miejscu na przemian na palcach i na całych stopach.

Gabinet Dermatolog.-Kosmetyczny
Dr. med. M. CZARNOTA-BOJARSKIEJ
Leczenie i pielęgnacja skóry i włosów. Zabiegi kosmetyczne. Bracka 23, tel. 638-04.

Narożniki do chustek lub serwetek

(patrz str. 2)

I.

Liczba oczek każdego boku podzielna przez 15 plus 1 oczko narożnika.

Chusteczkę, lub serwetkę należy obdziergać igłą, a na obdzierganiu robić koronkę. Można też robić koronkę osobno, a następnie przyszyć do chusteczki, w tym wypadku zaczniemy koronkę od zrobienia łańcuszka.

I rząd: dzierganie lub łańcuszek.

II rząd: X słupek (lub na początku 3 oczka w powietrzu), 2 oczka w powietrzu X; narożnik: słupek, 5 oczek w powietrzu.

III rząd: X słupek, 2 oczka w powietrzu, słupek, 2 oczka w powietrzu, 4 słupki, 2 oczka w powietrzu, słupek, 2 oczka w powietrzu X; narożnik: 4 słupki, 5 oczek w powietrzu, 3 słupki.

IV rząd: X słupek, 2 oczka w powietrzu, 4 słupki, 2 oczka w powietrzu, 4 słupki, 2 oczka w powietrzu X; narożnik: słupek, 2 oczka w powietrzu, 4 słupki, 5 oczek w powietrzu, 4 słupki, 2 oczka w powietrzu.

V rząd: X oczko ściągnięte, 5 oczek w powietrzu, oczko ściągnięte na pierwszym z czterech słupków poprzedniego rzędu, 4 oczka w powietrzu, słupek wkłuty w 4-ty słupek poprzedniego rzędu, słupek 2 razy okręcany, słupek 3 razy okręcany, pikocik z 5-u oczek: (5 oczek w powietrzu, ostatnie łączymy z pierwszym), słupek 2 razy okręcany, słupek, 4 oczka w powietrzu, oczko ściągnięte, 5 oczek w powietrzu X narożnik: oczko ściągnięte, 5 oczek w powietrzu, oczko ściągnięte, 4 oczka w powietrzu, słupek, słupek 2 razy okręcany, słupek 3 razy okręcany, 3 oczka w powietrzu, pikot z 5-u oczek, słupek 3 razy okręcany, słupek 2 razy okręcany, słupek, 4 oczka w powietrzu, oczko ściągnięte, 5 oczek w powietrzu.

II.

Liczba oczek każdego boku podzielna przez 6 + 1 oczko narożnika.

I rząd: łańcuszek lub dzierganie.

II rząd: X słupek 2 razy okręcany, 2 oczka w powietrzu, słupek 2 razy okręcany, 2 oczka w pow. X; narożnik: słupek 2 razy okręcany, 7 oczek w powietrzu.

III rząd: X słupek nad pierwszym słupkiem poprzedniego rzędu, 3 oczka w powietrzu, oczko ściągnięte na drugim słupku poprz. rzędu, 3 oczka w powietrzu X; narożnik: słupek, 3 oczka w powietrzu, oczko ściągnięte na czwartym oczku w pow. z poprzedniego rzędu, 3 oczka w powietrzu.

IV rząd: X oczko ściągnięte na słupku poprzed. rzędu, 5 oczek w powietrzu X; narożnik: oczko ściągnięte 3 oczka w powietrzu, słupek na oczku ściągniętym poprzedniego rzędu, 3 oczka w powietrzu.

V rząd: X oczko ściągnięte na oczku ściągniętym poprzedniego rzędu, 5 półsłupków na oczkach w powietrzu poprzedniego rzędu, na trzecim półsłupku robimy pikot z 5-u oczek X; narożnik: oczko ściągnięte, 9 półsłupków, z których na piątym pikot.

III.

Liczba oczek podzielna przez 10.

I rząd: łańcuszek lub dzierganie.

II rząd: słupki; narożnik: 5 oczek w powietrzu.

III rząd: X 3 słupki, 4 oczka w powietrzu, 3 słupki X; narożnik: 2 słupki, 5 oczek w powietrzu, 2 słupki.

IV rząd: X 1 słupek, 1 oczko w powietrzu, 1 słupek, 1 oczko w powietrzu, 2 słupki, 1 oczko w powietrzu, 1 słupek, 1 oczko w powietrzu, 1 słupek X; narożnik: 4 słupki, 5 oczek w powietrzu, 4 słupki.

V rząd: X oczko ściągnięte między ostatnim oczkiem poprzedniego motywu, a pierwszym oczkiem (poprz. rzędu), 7 oczek w powietrzu, oczko ściągnięte między piątym a szóstym oczkiem poprzedniego rzędu, 7 oczek w powietrzu X; narożnik: oczko ściągnięte, 7 oczek w powietrzu, 5 oczek ściągniętych na zakręcie narożnika, 7 oczek w powietrzu.

VI rząd: X 3 półsłupki na trzech pierwszych oczkach w pow. poprzedniego rzędu, 6 oczek w powietrzu, pikot z 5-ciu oczek, 6 oczek, w powietrzu, 3 półsłupki na 3 ostatnich oczkach motywu X; narożnik: 3 półsłupki, 7 oczek w powietrzu, pikot, 7 oczek w pow., 3 półsłupki.

IV.

Liczba oczek każdego boku podzielna przez 15 plus 1 oczko narożnika.

I rząd: łańcuszek lub dzierganie.

II rząd: X 4 słupki, 2 oczka w powietrzu, 4 słupki, 2 oczka w powietrzu, 3 słupki X; narożnik: 1 słupek, 5 oczek w powietrzu.

III rząd: X 1 słupek, 2 oczka w powietrzu, 4 słupki, 2 oczka w powietrzu, 4 słupki, 2 oczka w powietrzu X; narożnik: 1 słupek, 2 oczka w powietrzu, 1 słupek, 5 oczek w powietrzu, 1 słupek, 2 oczka w powietrzu.

IV rząd: X oczko ściągnięte, 4 oczka w powietrzu, 1 słupek, 3 oczka w powietrzu, słupek 2 razy okręcany, słupek 3 razy okr., słupek 4 razy okr., słupek 3 razy okr., słupek 2 razy okr. 3 oczka w powietrzu, słupek, 4 oczka w powietrzu X; narożnik: oczko ściągnięte, 4 oczka w powietrzu, słupek, 3 oczka w pow., słupek 2 razy okr., słupek 3 razy okr., słupek 2 razy okr., 3 oczka w pow., słupek, 4 oczka w pow.

Wyprawka dla niemowlęcia

(dokończenie)

Matka zamożna może swojemu dziecku dać nie tylko wszystko czego mu potrzeba, ale, idąc za podszeptem swojej miłości i ambicji, daje niejednokrotnie za wiele.

Niemowlę szybko wyrasta i jeżeli ma dużo rzeczy, nie zużytkuje ich wcale. Dlatego podawanie w spisie zbyt wielkiej ilości bielizny, należy uznać za zbytek. Mówimy przecież o dzieciach nie tylko ludzi zamożnych, specjalnie nawet winniśmy mówić o dzieciach ludzi niezamożnych, które także mają prawo do higieny i wygody.

Dlatego nie możemy żądać, aby powijaki do przewiązywania pępuszka musiały być z tkaniny tetra, ale zupełnie wystarczy aby to były bandaże z miękkiego, starego materiału. Pisze się zwykle o tkaninach nowych, bo większość matek rekrutuje się z młodych mężatek, nie posiadających w zapasie starej bielizny.



Jako uzupełnienie spisu rzeczy potrzebnych maleństwu, podajemy jeszcze następujące: 1) kołyskę lub łóżeczko, które można otrzymać w najrozmaitszych rodzajach i gatunkach, których nie będziemy opisywali. Warto się jednak zatrzymać nad modnym obecnie zagranicą łóżeczkiem zrobionym z t. zw. kosza do



bielizny. Niektórzy umacniają kosz taki na podstawie z kółkami, należy jednak uważać aby nie stał się wywrotny. Normalnie wystarczy kosz zwyczajny, przybrany tylko dookoła falbanką z barwnego kretonu. Kosz taki może stanąć na dwóch krzesłach, na szerokiej ławie czy skrzyni. Daje się łatwo przenosić jeżeli potrzeba pokój przewietrzyć i t. p. Trzeba tylko bardzo uważać aby stał w miejscu pewnym i nie dał się zepchnąć przez nieuwagę, na skutek potrącenia krzesła i t. p.



Śpiwór.

Wnętrze kosza trzeba także obić materiałem, najodpowiedniejsza tu będzie baja, zmiękczająca ściany. Najlepiej skroić szeroki pas grubego materiału, długości potrzebnej na wybicie kosza, do niego przyszyć falbankę, nakładając na materiał t. zw. „łebkiem". Wewnątrz kosza przyfastrygować obicie mocną bawełną, brzeg również zlekka umocnić niewielkimi ściegami. Nie należy umocowywać falbany, ani wybijać kosza na stałe, ponieważ przynajmniej raz na miesiąc trzeba falbanę i obicie przeprać.

Przyszywając falbanę zostawić miejsce na przesunięcie ucha od kosza.

Wewnętrzne obicie lepiej się układa jeśli się je skraje z ukosa.

Na dno kosza dajemy sienniczek z grubego płótna, wypchany słomą, na to materacyk.

Pierzynek, piernacików, należy unikać, zarówno jak i puchowych poduszeczek, wydelikacają i rozprażają dziecko nadmiernie.

Pościel winna być o tyle miękka a raczej elastyczna, żeby nie ugniatała, ale ciało nie powinno się w niej pogrążać.

Dla starszego nieco dziecka, które zaczyna skopywać kołderki, doskonały jest śpiwór, bądź zrobiony ręcznie z włóczki, bądź uszyty z flaneli czy bai, zależnie od pory roku, bądź nie szyty a zapinany. W tym ostatnim wypadku, jest to jakgdyby pieluszka zapinana wzdłuż na brzuszku, której dolny koniec jest również zapięty. Dziecko, rzucając się i kopiąc nie obnaży się i nie zaziębi. Można tym fasonem robić tylko zewnętrzne okrycie, które jest zabezpieczone od przemoczenia ceratką.

Koszulki nocne długie i od dołu zapinane są odpowiednie dla dzieci starszych, nauczonych porządku, a rozkopujących się w nocy.

Jako uzupełnienie garderoby niemowlęcia, mogą służyć kaftaniczki-kimona, fasonem ornatu. Nakładamy je przez głowę a wiążemy, albo zapinamy, pod pachami. Są łatwe w wykonaniu, łatwe do wkładania i nadają się specjalnie dla robót włóczkowych. W mieszkaniach chłodnych są doskonałe do narzucenia na kaftanik w razie, gdyby matka stwierdziła, że w pokoju jest zimno.

W każdym razie trzeba pamiętać, że ubieranie za ciepłe nie jest higieniczne.

Niehigieniczne jest również zbytnie używanie w garderobie ceraty. Cerata jest potrzebna jedynie dla ochrony od przemoczenia pościeli, jednakże zapinane majteczki-pieluszki, należy uważać za nieodpowiednie. Tamują one dopływ powietrza i powodują za silne nagrzania.

Peleryna z kapturkiem.



Szemat wykroju na str. 17.

Streszczając się należy jeszcze raz powtórzyć, że ilość bielizny zależna jest od możliwości, należy tylko pamiętać, że musi być zawsze czysta. Przepocona i przemoczona, nawet starannie wysuszona nie powinna być używana powtórnie. Jeżeli matka jest przepracowana zamiast rozkładać wielkie pranie może namydlić łagodnym mydłem bieliznę, wyprać raz, wygotować i wypłukać bez silnego tarcia i prasowania. Lekkie przemaglowanie wystarczy.

Jak zapobiec zanikaniu pokarmu

Karmienie niemowląt piersią matki — po szeregu lat z końca ubiegłego i początkiem obecnego stulecia — kiedy to w warstwie zamożnych i średnio zamożnych uważane było jako najzupełniej „niewłaściwe", zyskało obecnie pełne zrozumienie młodych matek. Karmić własne niemowlę — to obowiązek matki, obowiązek nałożony na nią przez siłę największą, przez naturę. Tak jak dawniej kobiety starały się o spowodowanie zaniku pokarmu, tak obecnie wydajność piersi, konieczna do nakarmienia niemowlęcia staje się troską każdej matki. Co robić — jeśli ilość pokarmu nie wystrcza dla niemowlęcia? Czy istnieją środki lecznicze, zwiększające wydajność piersi? Oto pytania, z którymi niejednokrotnie stykają się lekarze.

Pierś — a ściślej biorąc — brodawki piersiowe powinny być przygotowywane do swej roli jeszcze w okresie ciąży. Należy za pomocą masaży, wyrabiać brodawkę — (dotyczy to w pierwszym rzędzie kobiet, które mają rodzić po raz pierwszy), gdyż źle dające się uchwycić brodawki, stanowią dla niemowlęcia znaczną przeszkodę w ssaniu. Brodawki należy ponadto wzmacniać obmywaniem spirytusem, raz lub dwa razy na dzień.

Należy pamiętać, że najsilniejszą podnietą do wydzielania mleka przez gruczoły piersiowe, jest sam akt ssania, oraz jak najdokładniejsze opróżnienie piersi.

Wskazówki dla matek zawierają zazwyczaj uwagę — że należy karmić na zmianę — raz jedną — raz drugą piersią. Odnosi się to jedynie do tych kobiet, których piersi wydzielają dostateczną ilość pokarmu dla nakarmienia niemowlęcia. Przy skąpej wydajności dozwolone jest karmienie obu piersiami. Jeśli zostają one opróżnione całkowicie przy karmieniu, kolejność przystawiania dziecka jest rzeczą obojętną; jeżeli jednak przy podaniu drugiej piersi nie zostaje ona należycie przez dziecko wyssana, przy następnym karmieniu do tej właśnie piersi należy przystawić niemowlę — a dopiero gdy się opróżni — podać drugą. Postępując w ten sposób można doprowadzić w szybkim czasie do zwiększenia się wydajności piersi tak, że mleko konieczne do jednego karmienia dziecko wysysać będzie tylko z jednej piersi. Zaleganie mleka w gruczołach piersiowych jest pierwszym powodem do zmniejszenia się jego wydzielania. W zasadzie do końca drugiego tygodnia połogu ilość mleka może być niewystarczająca — należy wówczas niemowlę dokarmiać, ale nie wolno zaprzestawać karmienia! Czasem, gdy niemowlę jest słabe, przez co źle opróżnia podaną mu pierś, należy opróżniać ją za pomocą specjalnej ściągaczki (balonik szklany z pompką gumową), po czym konieczną do nakarmienia ilość mleka podać w butelce, zaopatrzonej w smoczek o dość dużym otworku. Niemowlę przez to mniej się męczy. Stosować można tego rodzaju smoczki wyłącznie dla niemowląt słabych i to tylko do czasu gdy wzmocnią się i będą mogły pokarm wysysać wprost z piersi. Zbyt duży otwór w smoczku jest dla niemowląt normalnie silnych szkodliwy, gdyż: 1) zbyt wielka ilość pokarmu wlewa się w przeciągu krótkiego czasu do żołądka, co powoduje zrzucanie i t. p. dolegliwości, a niekiedy i poważniejsze zaburzenia żołądkowe; 2) przy ruchach ssania w jamie ustnej wytwarza się ślina, składnik niezbędny do należytego trawienia pokarmu.

Dieta matki karmiącej, powinna być lekko strawna — lecz nie tucząca. Przekarmianie nie wpływa na zwiększenie wydajności mleka. Karmiąca powinna spożywać dużo jarzyn i owoców, mleka wypijać nie więcej jak 3 do 4 szklanek, nie pić napojów alkoholowych pod jakąkolwiek postacią (wódka, piwo, wino i t. p.), gdyż alkohol jest czynnikiem szkodliwym dla dziecka! Pokarmy mączne i tłuste można spożywać tylko w umiarkowanych ilościach. Ruch, umiarkowana praca fizyczna, oraz przebywanie na powietrzu są nader wskazane dla kobiet karmiących.

Dość znaczny wpływ na wydzielanie pokarmu, posiadają przeżycia psychiczne. I tak stwierdzonym zostało, że przeżycia natury przykrej mogą w dużym stopniu wpłynąć ujemnie na wydzielanie gruczołów mlecznych. Z tego powodu zaleca się zaoszczędzanie karmiącej wszelkich wstrząsów psychicznych.

Wystąpienie miesiączkowania u karmiącej nie jest wskazaniem do zaprzestania karmienia, jednakże należy wziąć pod uwagę, że w okresie miesiączkowym ilość pokarmu zazwyczaj zmniejsza się, wobec czego zajść może konieczność dokarmiania niemowlęcia w tym czasie.

Zupełny brak pokarmu po porodzie jest wielką rzadkością. Spowodowanie wydzielania mleka napotyka na bardzo znaczne trudności, można jednak podjąć próby leczenia pod nadzorem lekarza.

Przejściowy, a raczej okresowy brak pokarmu daje się usunąć, jak to już wspomnieliśmy, pobudzeniem przez przystawianie noworodka do piersi. W przypadkach ostatecznych, gdy zanikanie pokarmu nie jest związane ani ze słabością niemowlęcia (szybkie męczenie się przy ssaniu), ani z powodu zalegania pokarmu w gruczołach, można—choć nie zawsze—zwiększyć ilość pokarmu za pomocą środków leczniczych, a w pierwszym rzędzie tak zwanych preparatów hormonowych — to jest wyciągów z gruczołów o wydzielaniu wewnętrznym. Preparatem wpływającym niekiedy na zwiększenie wydzielania gruczołów mlecznych, jest wyciąg z jajników — mianowicie hormon ciałka żółtego. Nie należy jednak samodzielnie stosować tego rodzaju środka bez uprzedniego badania lekarskiego. Ponadto zaznaczyć należy, że spośród dużej ilości preparatów tego rodzaju, znajdujących się obecnie w handlu w aptekach — niektóre tylko posiadają istotną wartość leczniczą. Preparaty działające słabo pozostają w przypadkach zanikania pokarmu bez znaczenia.

Dr. J. E.

Pędzenie hiacyntów w szklanych naczyniach

Która z pań miłośniczek roślin pokojowych nie pragnęłaby mieć u siebie kwitnących hiacyntów, tak lubianych powszechnie, zarówno dla ich bogatej gry barw, jak i subtelnej i miłej, a jednocześnie bardzo silnej woni.

Szczególnie dużo zadowolenia doznaje każda amatorka - ogrodniczka, gdy uda się pobudzić uśpione cebulki do kwitnienia w czasie zimy, lub wczesnej wiosny, gdy kwiatów niema, a w sklepach trzeba za nie płacić wysokie ceny.

Mam zamiar opisać sposób pędzenia cebulek hiacyntowych w szklanych naczyniach w wodzie, którego okres trwania jest cokolwiek krótszy, niż pędzenie w doniczkach w ziemi. Jeżeli więc rozpocząć je w czasie od 15—20 stycznia, to powinniśmy doczekać się kwitnących hiacyntów akurat na tegoroczną Wielkanoc.

Aby przeprowadzić pędzenie cebulek hiacyntów w wodzie, trzeba się najpierw zaopatrzyć w odpowiednie flakony szklane, które można nabyć w handlu. Każda większa firma ogrodnicza posiada je, średnio w cenie 80 gr za sztukę. Flakony takie muszą mieć kształt specjalny: c przekroju poprzecznym — okrągłym, są wąskie i dość wysokie, zakończone u góry szerokim, zaokrąglonym wrębem. We wrębie tym umieszcza się cebulkę, dobierając ją wielkością w ten sposób, żeby nie wpadła za głęboko, a jednocześnie, żeby po wyjściu korzonków z jej spodniej strony, mogły one rosnąć swobodnie do wnętrza flakonu. Najlepiej jest do mniejszych cebulek dobrać flakony odpowiednio mniejsze, do większych zaś większe. Jeżeli flakony są za duże w stosunku do cebulek, można sobie poradzić w ten sposób, że cebulkę opiera się na kółku, zrobionym z drutu, które zawiesza się przy pomocy drucików na odpowiedniej wysokości nad powierzchnią wody we flakonie.

Flakony powinny być tak napełnione, żeby woda lekko dotykała podstawy cebulki. Wodę we flakonie należy często zmieniać i dopełniać, myjąc zawsze naczynie. Trzeba zachowywać przy tym dużą ostrożność, aby nie uszkodzić cebulki i delikatnych korzeni, które zaczną się wkrótce pokazywać. Ponieważ wyjętej cebulki z korzeniami nie wolno jest nigdzie kłaść, dlatego wskazane jest, żeby można było wykonywać tę czynność we dwie osoby. Jedna osoba trzyma cebulkę w powietrzu, druga przez ten czas oczyszcza naczynie i nalewa wodę.

Dla podtrzymania stałej świeżości wody wkłada się do flakonów kilka kawałków węgla drzewnego, oraz dodaje się szczyptę soli kuchennej. Świeża woda, którą się nalewa, powinna mieć zawsze temperaturę pokojową.

Wazoniki z cebulkami umieszcza się w ciemnym, chłodnym miejscu o temperaturze od 5° — 8° C. Najlepiej nadawać się będzie do tego piwnica, lub jakiś chłodniejszy pokój w mieszkaniu. Cebulki przykrywa się papierowymi kapturkami, które powinny być tak wysokie, ażeby pęd, który z cebulki wyjdzie, mógł w nich znaleźć schronienie, zanim dorośnie do potrzebnej długości.

Dopóki cebulki nie zakorzenią się silnie i nie wytworzą dostatecznie dużych liści i kwiatostanu, chronimy je przed światłem. Z chwilą, gdy liście zaczną się rozchylać i ukażą się kłosy kwiatowe w pączkach, tuż pod wierzchem, prawie na

wysokości liści, co trwa zwykle około 7 — 8 tygodni, wtedy przenosimy ostrożnie flakony z cebulkami do pokoju ciepłego, przynajmniej o temperaturze 15° C. Kapturek zdejmujemy i rośliny wystawiamy na światło. W ten sposób pędzone cebulki, otrzymawszy na końcu światło i ciepło, bardzo szybko zakwitają.

Bardzo ważną sprawą przy pędzeniu jest dobór odmian. Stosunkowo najlepiej nadają się do tego celu wszystkie odmiany wczesne.

Z ogromnej kolekcji odmian można polecić do wyboru następujące hiacynty:
białe — L'Innocence i Blanchard;
różowe — Moreno, Gigantea,
żółte — City of Haarlem,
niebieskie — Bismark, Król błękitnych,
kremowe—La grandesse, Yellow Hammel,
czerwone — Garibaldi, Général Pelissier.

Inż. Janina Honczarenkowa

I II III



Hiacynty w naczyniach szklanych w różnych okresach rozwoju.

Nasza skrzynka

Podzielając zdanie „p. Dyletantki" z Nr 45 „Praktycznej Pani", że „musimy mieć odwagę wypowiedzenia się szczerego i t. d.", chcę poruszyć pewne sprawy, o których na pewno wszyscy wiemy, ale nie wszyscy chcemy o tym pisać.

Parę tygodni wstecz wysłałam do Lwowa pocztą pakiet, owinięty w dwa papiery i zabezpieczony sznurkiem i lakiem. Traf chciał, że równocześnie musiałam też wyjechać do Lwowa, dokąd przybyłam razem z moim pakietem i zajechałam do adresata, prawie równocześnie z rozwozicielem poczty i, o zgrozo, nie poznałam własnego pakietu, wierzchni papier był podarty w strzępy, tylko ten kawałek na którym widniał adres trzymał się cudem, przylakowany do sznurka. Widząc to, zamiast się witać, zaczęłam się śmiać tak nerwowo, że domownicy posądzili mnie o „niedokładności mózgowe". Tajemnica wyglądu pakietu wyjawiła się po kilku dniach, w czasie powrotnej drogi.

Pociąg mój odchodził z gł. dworca o g. 7.20 rano. Po roztasowaniu się, oczekiwałam godziny odjazdu. Tymczasem mija g. 7.20, 7.30, wreszcie dowiaduję się, że czekamy na spóźniony pośpieszny z Warszawy. Godz. 7.35 zajeżdża z szumem i hukiem oczekiwany kurier, ale my wszystko jedno nie ruszamy, mimo, że przeładowywanie ukończono. Dochodzi g. 7.45, a my wciąż stoimy, wreszcie ktoś zdradził, że jeszcze oczekujemy na pośpieszny z Krakowa, który musiał czekać na spóźniony pośpieszny z Poznania, wreszcie o g. 7.49 wpada na sąsiedni tor zziajany, niecierpliwie oczekiwany, pośpieszny z Krakowa. Zaczyna się gorączkowe przesiadanie, utrudnione przez to, że trzeba akrobatycznie wysiadać i ze sztuką linoskoczka piąć się do góry, dobre to dla młodych, ale nie dla staruchów, naprawdę te wysokie stopnie to tragizm, przecież przy dobrych chęciach znalazłaby się rada, przynajmniej na większych stacjach, albo tor obniżyć, albo peron podwyższyć, ale zostawiam to Dyrekcji Kol., a wracam do przeładowywania posyłek i tu tkwiła ta tajemnica. W pośpiechu nie każdy pakiet trafił do wózka, parę wpadło na peron w błoto, w kilku urwał się sznurek, w jednym denko odleciało, paczki fruwały w powietrzu jak motyle, byle prędzej, bo i tak pólgodzinne opóźnienie, i wtedy zrozumiałam, dlaczego tak często posyłki przychodzą w opłakanym stanie. A kogo tu winić? Pozostawiam to do dalszej dyskusji.

W. G. Wołyń.

SUKIENKA DZIECINNA Z PRZYMARSZCZENIAMI

Sukienkę tę robimy zupełnie prosto, ściegiem trykotowym, aż do karczka. Przy karczku zmniejszamy ilość oczek o jedną trzecią w ten sposób, że przerabiamy: X dwa oczka razem, 1 oczko zwyczajnie na prawo (z prawej strony roboty) X i t. d. Wten sposób tworzy się przymarszczenie spódnicy.

Następnie przerabiamy 5 rzędów ściegiem podwiązkowym (wciąż na prawo), potem podwajamy ilość oczek, w każdym oczku robiąc dwa oczka (raz od tyłu, raz od przodu wkładając drut) i przerabiamy dwa do trzech centymetrów ściegiem trykotowym.

Robimy drugie przymarszczenie, biorąc wzdłuż całego rzędu po dwa oczka razem, przerabiamy następnie 5 rzędów ściegiem podwiązkowym i t. d. postępujemy, jak wyżej. Takich pasków przymarszczeń robimy dwa lub trzy na staniczku, zależnie od wielkości takowego.



KAPTUREK, RĘKAWICZKI I SZALIK

Ścieg:

I rząd: X 2 oczka, zdejmujemy nieprzerabiane z lewego drutu na prawy, trzymając wełnę po prawej stronie roboty, 2 oczka na prawo X.

II rząd: cały na lewo.

III rząd jak pierwszy, tylko cały motyw przesunięty jest o jedno oczko w lewo, czyli pierwsze oczko na prawo, drugie i trzecie nieprzerobione (wełna po prawej stronie roboty), czwarte i piąte na prawo, 6-e i 7-e nieprzerobione i t. d.

IV rząd na lewo.

V rząd: X 2 oczka na prawo, 2 oczka nieprzerobione X.

VI rząd na lewo i t. d., wciąż przesuwamy motyw o jedno oczko; tworzy się rodzaj diagonalu.

Kapturek robimy według wykroju, szalik zupełnie prosty dowolnej wielkości i rękawiczki bez palców w kształcie worków. Rękawiczki można zrobić na czterech drutach na okrągło, lub na dwóch z dwóch połówek każdą, robiąc proste kawałki, dopasowane do długości i szerokości ręki, zaokrąglone u góry. Następnie zszywamy po dwa kawałki, i ściągamy w przegubie warkoczykiem z wełny lub wstążeczką.

Mój budżet

Zachęcona umieszczonymi w „Praktycznej Pani" budżetami, pozwolę sobie podać swój naprawdę skromny budżet. Na usprawiedliwienie dodam, że mieszkam na Śląsku, a dzielnica ta jest najdroższa w całym kraju. Pensja po potrąceniach: 200.—

Mieszkanie 1 pokój i kuchnia (bez komfortu)	25.—
Światło (elektr.) w tym radio	3.30
Opał (węgiel — drzewo)	10.—
Pranie raz w miesiącu	8.—
Pisma i radio	7.20
Korespondencja	2.—
Utrzymanie (3 osoby w tem 3 let. dziecko)	107.—
Razem:	162.50
Zostaje:	37.50

Pozostałe 37.50 zł dzielę: 10 zł wkładam na książeczkę P.K.O. męża (mówimy na czarną godzinę), co drugi miesiąc 5 zł na książeczkę córeczki, a resztę na swoją. Ponieważ żyję wyłącznie za gotówkę, po zrobieniu większych zakupów, pozostawiam w domu pewną sumę, potrzebną na codzienne wydatki i resztę wkładam na swoją książeczkę, w miarę zaś potrzeby wyjmuję. Robię to w tym celu, aby jeszcze i z tej sumy, o ile możności coś zaoszczędzić (bo z książeczki to jakoś szkoda wyjmować). Wszelkie sprawunki, jak bielizna, buciki lub naprawa i t. p. wydatki pokrywam wyłącznie z mojej książeczki, a ponieważ wydatki się ogranicza (tylko na konieczne), przeto oszczędność moja pozwala mi na zrobienie świątecznych prezentów, a nawet na wyjazd do rodziny w Małopolsce, choć raz w roku. Proszę wierzyć, że nie od razu poprowadziłam sobie dom swój za gotówkę, tym bardziej, że dopiero od pięciu lat mamy własne gniazdko, które stale coś jeszcze potrzebuje do uzupełnienia. Przede wszystkim mamy naprawdę bardzo skromne wymagania, zadawalamy się tym, co mamy i wystarcza nam w zupełności nasze skromne lecz miłe ognisko. Nie jesteśmy bynajmniej „odludkami" owszem bywamy i przyjmujemy, ale to wcale nie nadwyręża naszego budżetu. To wszystko już naprzód jest przeznaczone na swój cel. Nie będę podawała też naszego jadłospisu ,gdyż składa się on z potraw prostych, a b. dużo mącznych i mlecznych — bo ja lubię troszkę a dobrze. Poza tym systematyczne oszczędzanie drobnych kwot pozwoliło mi na to, że dziś nie jestem już nikomu nic winna i żyję wyłącznie za gotówkę.

E. B. ze Śląska.

— — — — — — —

Mój budżet tak wygląda:

Dochód netto 203 zł.

Wydatki: utrzymanie 3 osób w domu, syn na uniwersytecie w Krakowie, córka uczęszcza do prywatnego gimn.

Rozkład wydatków:

Synowi wysyłam do Krakowa	zł 50
Opłata gimn. córce	42
Składka na wycieczki obowiązkowe dla córki	4
Mieszkanie 2 pok. i kuch. bez wody i elektr.	25
Opał	8
Światło (nafta, szkła i t. d.)	4
Służba (noszenie wody, węgla i mycie podł.)	10
Pranie (sama)	3
Poczta (przesyłki poczt., listy)	3
Radio i „Pr. P."	2
Higiena (mydło, pr. do zęb. i t. d.)	3
Lekarstwa (jodyna, proszki na ból głowy itd.)	2
Prezenty im., dobroczynności	3
Reperacje	2
Ubranie dla czterech osób na raty na weksle	25
Razem	186
Żywność dla trzech osób	75
	261
Reprezentacja (bilety na dobr. koncerty, wyjazdy na uroczystości narod. i t. d.	12
Razem zł	273
Dochód	203
Dopożyczone	70

Miesięcznie dopożyczam zł 70 już od przeszło dwu lat. Ale czy mogę postępować inaczej? Czy za cenę zrównoważonego budżetu mogę przerwać studia synowi, bardzo zdolnemu, który mając obecnie 21 lat złożył maturę, odbył powinność wojskową i obecnie jest na trzecim roku prawa? Czy mogę nie posyłać córki do gimnazjum? Rozsądźcie Panie, czy lepiej byłoby robić drobne oszczędności, czy zadłużać się na taki cel?

Szczegóły budżetu żywnościowego: wyd. na trzy osoby:

6 kg cukru	zł 6
Herbata, kawa, kakao	7
Masło	7
Jaja	3
Śmietana, ser	2
Chleb i bułki	13
4 kg mąki	2
2 kg kaszy	1.40
2 kg grochu i fasoli	1.10
Owoce	5
Jarzyny	2.50
Mleko (½ litr. dzien.)	3
8 kg mięsa	8
Wędlina do II śniad.	4
Ryby i śledzie	2
Przyprawy	2
Tłuszcze	6
	zł 75

Mój mąż pracuje w Wydziale Powiatowym, więc część długu mamy bezprocentowo i dług ten wynosi do chwili obecnej:

W wydz. pow.		zł 450
W kasie kol.		120
Dług wekslowy	I	250
„ „	II	150
Zadłużenie obecne		970

Jak ciężkie życie prowadzimy, może ten zrozumieć, kto sam znajduje się w podobnym położeniu. Mąż z wykształcenia buchalter, dawny działacz niepodległościowy, dziś członek Związku Legionistów, członek P.O.W., prezes Związku Rezerwistów, kasjer Zw. Federacji, ja była nauczycielka szkoły Pow. i chora na wątrobę, muszę dość ciężko pracować fizycznie i nie możemy sobie zaprenumerować nawet dziennika. Mąż pracuje jako kasjer w Wydziale Pow. i otrzymuje brutto 306 zł. Niestety, podatki, emerytura, składki, spłata długu w Wydz. Pow. i wykup emerytury pochłania z górą 100 zł. Na szczęście męża pochłania praca społeczna, a ja wegetuję i czekam lepszych dni.

A może Panie ciekawe, jak sobie radzę, aby wyżywić trzy osoby za 75 zł m. Otóż jadłospis układam co najmniej na dwa dni. Jadamy śniadania dość obfite, (mleka nie lubimy) i tak śniadania o 7.30, drugie śniad. w biurze i w szkole, obiad o 3.30 (po przyjściu męża z biura), kolacja o 8-ej. Oszczędności na cukrze, maśle, chlebie pozwalają mi czasami upiec tanich ciasteczek, czasem na deser.

Podaję sposób układania jadłospisu:

Dzień I. Śniadanie I.

Chleb, wędlina, herbata.

Śniadanie II.

Bułki z masłem.

Obiad.

Rosół z ziemniakami.
Kotlety wołowe z kaszą.
Jabłka pieczone.

Kolacja.

Kawa, chleb, masło.

Dzień II. Śniadanie I.

Gołąbki z kapusty.
Chleb, herbata.

Śniadanie II.

Bułki z masłem posypane tartym serem.

Obiad.

Barszcz burakowy z uszkami.
Naleśniki z jabłkami.

Kolacja.

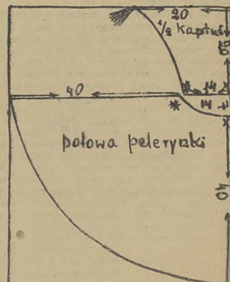
Mąż i córka: kakao, chleb, masło.
Ja: chleb, masło, herbata.

Wydatki na dwa dni:

Chleb, herbata, bułki, masło	zł 1.60
1 kg mięsa	1.—
3 jaja	30
1/3 kg kaszy	20
1 kg ziemniaków	6
1 kg jabłek kom.	25
Kapusta	10
Buraki, włoszczyzna	10
Mąka do uszek i naleś.	22
Tłuszcz do smażenia naleś. i kotl.	50
Mleko 1½ litra	30
Przyprawy	10
	4.73

Wykonanie:

Kilogram mięsa przekręciłam przez maszynkę i z tego zrobiłam kotlety na obiad i gołąbki, kości z włoszczyzną i kostką bulionu dały mi możliwy rosół 1-go dnia i dogotowane z drugą kostką bulionu podstawę pod barszcz burakowy, obrane cząstki mięsa z kości, z domieszką jarzynek i cebulki nadzienie do uszek. I tak z kg mięsa miałam dwa obiady i I śniadanie.



Szemat wykroju do str. 14. Ścieg dowolny.

WIELKA AKCJA PREMIOWA dla Sz. Pań PRENUMERATOREK

„PRAKTYCZNEJ PANI"

Z dniem 1 grudnia r. b. rozpoczęliśmy przyjmowanie prenumerat rocznych na rok 1938 na specjalnych warunkach:

I) Cena prenumeraty rocznej wpłacanej w czasie od 1 grudnia r. b. do 31 stycznia 1938 r. wynosić będzie

zł 10

Od ceny powyższej nie ma żadnych dalszych ulg i prenumeraty, mające uczestniczyć w premiowaniu, winny być wpłacane wyłącznie jednym z poniższych sposobów:

1) do Kasy Centrali Tow. Wyd. „Bluszcz", Warszawa, Solec 87, lub Filli: Świętokrzyska 17 m. 3;
2) Przekazem P.K.O. na konto Nr 14.400;
3) Przekazem rozrachunkowym rozr. Nr 636;
4) Przekazem pocztowym pod adr. Tow. Wyd. „Bluszcz", Warszawa, Solec 87.

II) Każda 100-na prenumeratorka, spośród wpłacających prenumeratę roczną, otrzyma

bon wartości 25 zł

za który będzie mogła nabyć towarów według swego wyboru do wysokości powyższej kwoty w Domu Towarowym Bracia Jabłkowscy, w Warszawie, ul. Bracka Nr 25. Sz. Panie prenumeratorki, zamieszkałe poza Warszawą, będą mogły zamówić potrzebne Im przedmioty z dostarczonego przez nas katalogu wymienionej firmy. Premie te będą przyznawane co tydzień i natychmiast rozsyłane, aby umożliwić szybkie wykorzystanie ich przez osoby nagrodzone.

III) Każda 50-ta prenumeratorka, spośród wpłacających prenumeratę roczną, otrzyma tytułem premii

bon wartości 10 zł

Towarzystwa Handlowego „Kupiec Polski" w Warszawie, Zielna 50, upoważniający do wybrania na powyższą kwotę towaru w firmach reprezentowanych przez wymienione Towarzystwo. Bony te będą przyznawane i rozsyłane w identyczny sposób jak podano w p. II.

IV) Każda 25-ta prenumeratorka, wpłacająca prenumeratę roczną, będzie miała prawo tytułem premii do bezpłatnej 3-miesięcznej prenumeraty jednego (według swego uznania) z niżej wymienionych czasopism kobiecych, wydawanych przez Tow. Wyd „BLUSZCZ", a mianowicie:

„Bluszcz" — społeczno - literacki tygodnik kobiecy.
„Dziecko i Matka" — dwutygodnik poświęcony zdrowiu i wychowaniu dziecka.
„Ja to zrobię" — dwutygodnik poświęcony robotom ręcznym.
„Kobieta w Świecie i w Domu" — wytworny dwutyg. poświęcony życiu domowemu i modom,

V) Po zamknięciu tej akcji nastąpi wylosowanie między wszystkie roczne prenumeratorki czasopism wydawanych przez Tow. Wyd. „Bluszcz"

5-ciu specjalnych premij

którymi będą:

1) Nowoczesny 3-lampowy radioodbiornik „Echo 127 Z" — wyrób Państw. Zakładów Tele- i Radiotechnicznych w Warszawie;
2) Komplet platerowanych sztućców na 6 osób (30 sztuk) w pięknej kasecie — najnowszy model firmy Norblin, B-cia Buch i T. Werner w Warszawie;
3) Komplet naczyń aluminiowych znanej marki „Pelikan", obejmujący 8 garnków (z pokrywami) różnej wielkości, imbryk, patelnię, durszlak itp., ofiarowany przez firmę Krzysztof Brun i Syn w Warszawie;
4) Piękna lampa biurkowa, elektryczne żelazko i imbryk — dar firmy „Bracia Borkowscy S. A." w Warszawie;
5) Wykwintny czysto lniany obrus na 12 osób z serwetkami.

Zapraszamy więc do wpłacania rocznych prenumerat i życzymy szczęścia przy premiowaniu.

Ogłaszamy dalszą listę nagrodzonych w powyższej akcji:

1) bony po zł 25 — pp. Michalska Helena, Gorlice; Choslowska Irena, Poznań.
2) bony po zł 10 — pp. Piotrowska Wanda, Warszawa; Tulińska Halina, Ząbki; Matyjkowa Zofia, Żyrardów; Juchniewiczowa A., Raszyn.
3) bezpłatne 3-miesięczne prenumeraty — pp. Nyczanka Jadwiga, Żnin; Kotliński Wład., Toruń; Krajewska Helena, Dąbrowa Górnicza; Cytron Zofia, Białystok; Matraszek Wanda, Inowłódź; Budkiewicz Helena, Łódź; Brzegowa Stefania, Zakopane; Żetykowa Stanisława, Lwów.

TOWARZYSTWO WYDAWNICZE „BLUSZCZ"

Kącik kosmetyczny

[illegible]a Charlota.

Apteki znają zarówno euceryne jak i mitinę. Jeżeli chodzi o nazwę gotowego preparatu to na łamach pisma nie mogę podać jego nazwy — musi Pani w tej sprawie napisać do mnie osobiście, podając do jakiego celu ma być zastosowany, gdyż mając do załatwienia przeciętnie po 100 listów dziennie, nie mogę wszystkiego zapamiętać.

Morfi.

Najczęściej w okresie chłodów, to jest jesienią i zimą, wszelkie wypryski na tle łojotoku znacznie wolniej się goją niż latem. Kremów przy cerze tłustej należy unikać, gdyż natłuszczają i tak już tłustą skórę. Natomiast otrąbki, ale razem z mydłem boraxowym, salicylowym, lub rezorcynowym bardzo są wskazane, szczególniej przy wieczornym myciu. Jak pielęgnować cerę tłustą, znajdzie pani wskazówki prawie w każdym numerze Prakt. Pani. Nadmiar tłuszczu na brzuchu usunąć można tylko przez stosowanie co drugi dzień kompresów pod ceratkę. Najlepiej ręcznik zwilżyć w zimnej wodzie, wyżąć, pokropić spirytusem kamforowym lub octem aromatycznym, położyć na brzuch, na ręcznik znów położyć kawałek ceratki nieco większy od ręcznika, na ceratę kawałek waty lub flaneli i zbandażować, aby nie dochodziło powietrze. Kompres taki zrobić wieczorem już w łóżku. Rano zdjąć, przetrzeć brzuch wodą kolońską lub wódką, poleżeć w łóżku jeszcze z ½ godziny.

Nika K.

Najlepiej Pani zrobi, jak od razu powie o tym mamusi, która zaprowadzi prawdopodobnie dziecko do doktora, aby zbadał i odszukał przyczynę. Ma pani rację, że zarówno przeziębienie, jak i bagatelizowanie okresów miesięcznych mogły wywołać te zaburzenia. Trudno mi jednak dać pani jakąkolwiek radę, gdyż są to zbyt poważne organa, aby na niewidzianego można było sobie eksperymentować.

Jadzia w Zgierzu.

Aby włosy miały jasny kolor należy myć je mydłem rumiankowym i do ostatecznego spłukania używać odwaru rumianku zwykłego, w stosunku garści na litr odwaru (gotować 20 minut).

Nina z Grodźca.

List pani zawiera tak wiele pytań, na które już niejednokrotnie odpowiadałam, że muszę panią prosić o nadesłanie mi swego adresu, abym mogła wyczerpująco odpowiedzieć na każde z pytań, nie zajmując tym łamów pisma.

Róża.

Na usunięcie włosów na twarzy nie ma żadnych środków, oprócz elektrolizy, która jest bardzo kosztowna i wymaga dużo czasu. Trzebaby też zbadać Pani organizm i dać jakieś środki do wewnątrz, które zahamowałyby proces porostu nowych włosów. Jedyne co może pani robić w domu to jest przecieranie włosów zwykłą wodą utlenioną. Będą one przez to jaśniejsze, więc i mniej widoczne. Ponieważ ma pani skórę tłustą więc 2 razy na tydzień może pani razem z mydłem myć twarz otrębami pszennymi, rozrobionymi wodą utlenioną. Nie wolno Pani myć się mydłem siarkowym, ani też używać żadnych środków do usunięcia włosów, bo będą tylko jeszcze większe. Nie należy też ich wyrywać, strzyc, ani golić.

Em—ka.

Z dzieckiem, nie zwlekając, niech pani uda się do lekarza chorób skórnych. Z opisu pani nic nie mogę się zorientować, a ponieważ może to być jakaś choroba infekcyjna nie należy jej bagatelizować, bo później mogą być poważne kłopoty.

Kochająca pismo S.

Bardzo przepraszam, że na wysłany przed kilkoma miesiącami list nie otrzymała pani odpowiedzi. Napewno list zaginął na poczcie, bo możemy z nawału pracy czasami opóźnić się z odpowiedzią, ale odpowiadamy zawsze na wszystkie listy. Jeżeli chodzi o bóle głowy i upławy to niestety, musi Pani w tej sprawie udać się do lekarza chorób wewnętrznych, gdyż przyczyn może być bardzo wiele, a każdą z nich trzeba przecież leczyć inaczej.

Dziwne, że w tak młodym wieku używała pani już tak wiele różnorodnych środków kosmetycznych, a wśród nich nawet i szkodliwe. Trudno mi jest na łamach pisma poradzić Pani, jakiś preparat na piegi, bo tylko to jest pani dolegliwość. Zmienna zaś suchość lub tłustość cery są wynikiem używanych środków, w dodatku często zmienianch. Niech Pani zaprzestanie używać te środki, a powróci do sposobu mycia twarzy w dzieciństwie i dopiero wtedy do mnie napisze, podając wszystkie swoje spostrzeżenia. Puder niech pani narazie wybierze któryś z krajowych.

Czym tłumaczy fryzjer tak szybkie psucie się trwałej ondulacji. Czy włosy są zbyt miękkie?

M. F.

Bardzo się cieszę, że w tak krótkim czasie już Pani zauważyła poprawę cery. Muszę jednak panią zasmucić, że mogą być jeszcze nawroty, szczególniej właśnie teraz, zimą. Trzeba więc cierpliwie i pieczołowicie traktować skórę. Aby cerę wybielić należałoby ją złuszczyć, ale teraz zarówno na stan skóry, jak i chłodną temperaturę robić tego nie można. Poczekajmy więc z tym do wiosny.

Pa—Lu Dr.

Gdyby Pani podała adres mogłabym odpowiedzieć wcześniej. Ale w każdym razie stan cery nie uległby tak radykalnej zmianie na lepsze, jak to sobie pani wyobraża. Usunąć wągrów, piegów i innych zanieczyszczeń twarzy nie da się od ręki. Są to bowiem dolegliwości, na przykład jak piegi, które chociaż można usunąć w ciągu 2 do 4 tygodni, ale tylko chwilowo, gdyż znów na wiosnę wrócą, albo też, jak łojotok — wągry, z którymi systematycznie trzeba walczyć przez kilka lat. Nie wiem też z listu ile ma Pani lat, ani od jak dawna nos czerwony; czy był kiedy odmrożony? Jeżeli nie, to trzeba poradzić się lekarza na jakim tle może być ta czerwoność. Wtedy też dopiero do mnie bezpośrednio — dam odpowiednie wskazówki w kierunku pielęgnowania twarzy, a tym samym powolnego usuwania poszczególnych niedokładności.

Lwów — Lwowskie dzieci.

Nie podała pani w liście swym ile ma Pani lat, a jest to sprawa bardzo ważna. Zarówno krem pod oczy, który może kosztować około zł 4, jak i sposób pielęgnacji twarzy uzależnione są od wieku, gatunku skóry i dolegliwości wewnętrznych. O tych ostatnich mi pani napisała — proszę więc już bezpośrednio do mnie napisać, a dam wyczerpujące wskazówki również już i w sprawie włosów.

E. Ele.

Po zrobieniu analizy nadesłanych mi włosów radzę postępować z nimi w sposób następujący. Raz na 10 dni wetrzeć w skórę głowy 10% maść siarkową na maśle kakaowym z dodaniem odrobiny oleju sezamowego — przygotują pani w aptece. Po wtarciu maści należy jeszcze przez kilka minut robić masaż skóry na głowie. Po 24 godzinach umyć włosy wodą ciepłą i rozgotowanym mydłem marsylskim białym; bardzo dokładnie opłukać w kilku kolejno zmienianych wodach, o tej samej temperaturze. Do ostatecznego opłukania użyć odwaru rozmarynu (garść) i kilku ziarnek pieprzu zwykłego na litr odwaru (gotować 20 minut, przecedzić, ostudzić do temperatury wody, jaką używaliśmy do mycia) — w odwarze tym przez kilka minut płukać włosy. Dwa razy dziennie, to jest rano i wieczorem czesać i szczotkować włosy przez kilka minut, nie przejmując się zupełnie tym, że włosy przy tej okazji bardzo wypadają. Muszą wypaść włosy chore, słabe i martwe, aby na ich miejsce mogły wyróść nowe i mocniejsze.

Baśka z Podlasia.

Szkoda, że w liście swoim nie podała pani wieku. Jeżeli jest pani po dwudziestce to sprawa jest poważniejsza. Musi pani, nie zwlekając, iść do lekarza chorób wewnętrznych i kobiecych aby znaleźli przyczynę, gdyż inaczej nigdy się pani wyprysków nie pozbędzie. Jedne bowiem zginą, ale wzamian nich będą nowe itd. Jak walczyć z wągrami znajdzie pani wskazówki niemal w każdym numerze Prakt. Pani w dziale odpowiedzi. Natomiast na podskórne wypryski niech pani robi systematycznie w ciągu kilku dni, dopokąd nie zginą, okłady pod ceratką z 2% wody rezocynowej (rezorcini resublimati) na czas od ½ godziny do 3 godzin. Środki zewnętrzne stosuje pani dobre, oprócz kremu pod puder, którego w ogóle lepiej by było nie używać wcale. W czasie zbyt silniego łuszczenia naskórka można użyć krem stearynowy na wilgotnej watce.

Czytelniczka z Krakowskiego I. P.

Żółtka do mycia włosów tłustych nie nadają się — najlepiej w tych wypadkach jest używać mydło płynne — alkoholowe. Do wzmocnienia włosów i porostu nowych, jedynym środkiem jest od wieków znana siarka. Niech pani sobie kupi w aptece 10% maść siarkową (sulfur precipitati) na bazie z masła kakaowego i raz na 10 dni, na 24 godziny przed umyciem włosów, wetrzeć w skórę głowy trochę tej maści, masując przy tym skórę głowy przez kilka minut. Po umyciu bardzo dokładnie opłukać w kilku kolejno znienionych wodach o tej samej temperaturze, to jest, dobrze ciepłej. Bardzo też ważną rolę odgrywa tutaj czesanie i szczotkowanie włosów rano i wieczorem przez kilka minut. Nie należy w tym wypadku liczyć się z tym, że włosy wypadają, gdyż wzamian włosów słabych lub martwych wyrosną silniejsze.

Prenumeratorka z C.

Przyczyn czerwoności twarzy jest bardzo dużo, a wszystkie są objawem niedomagań organizmu. Musi więc Pani przede wszystkim zasięgnąć porady u lekarzy chorób wewnętrznych i nerwowych, i dopiero wtedy do mnie napisać. Zimna woda może tylko spowodować pogorszenie sytuacji.

Helena Brzezińska

Kierowniczka Działu Kosmetycznego w Instytucie Kosmetyczno - Lekarskim „IZIS" w Warszawie.

Jakie są sposoby rozmnażania leszczyny wielkoowocowej?

Odpowiedź dla p. H. Lisowskiej z Kowalewa pod Pleszewem.

Leszczyna na ogół rozmnaża się łatwo dwoma sposobami: z siewu lub też z odkładów. Siew stosuje się wtedy, gdy formy leszczyny są typowe, ustalone i nie obawiamy się, że mogłoby nastąpić po wysiewie wyrodzenie się. Stosuje się wtedy najczęściej wysiew na wiosnę orzechów stratyfikowanych. Stratyfikuje się orzechy zwykle począwszy od stycznia, umieszczając je w wilgotnym piasku. W razie wyschnięcia piasku trzeba go stale zwilżać, musimy jednak uważać, żeby nie był za mokry, bo orzechy mogłyby zapleśnieć. Podczas okresu stratyfikacji należy kilka razy piasek wraz z orzechami przemieszać.

Nie wolno, żeby przy stratyfikacji orzechy skiełkowały, ponieważ potem sadzenie skiełkowanych dawałoby ogromne straty, gdyż część kiełków zostałaby uszkodzona mechanicznie przy sadzeniu, a część mogłaby potem przyschnąć. Dlatego nie można stratyfikacji rozpoczynać za wcześnie, żeby nie doprowadzić do skiełkowania. Również, jeżeli jeszcze nie wszystko jest przygotowane do sadzenia, a temperatura jest dość wysoka tak, że uspasabiałaby orzechy do skiełkowania, trzeba przenieść je czym prędzej w jakieś chłodniejsze miejsce, żeby kiełkowanie powstrzymać.

Siew orzechów trzeba wykonywać na zagonkach, jeżeli do jesieni wyrosłe rośliny są zbyt małe, trzeba je przesadzić jeszcze, dając większe odległości i dopiero następnej jesieni brać do sadzenia. Posiadając krzaki leszczyny szlachetnej, prościej jest rozmnażać je z odrostków lub odkładów

Odrostki wybiera się tylko te, które są dobrze zakorzenione. Odkłady zaś robi się na jesieni lub na wiosnę tak, jak odkłady z agrestu. Należy wybrać gałęzie, które pozwalają się przygiąć. Nagina się je do wykopanych płytkich rowków, przypina skrzyżowanymi kołeczkami lub kulkami i przysypuje ziemią.

Dobrze jest zrobić na każdej gałązce, w miejscu, gdzie ma być przysypane, nacięcie nożem, lub zdjąć wąski paseczek kory, co ułatwia wyjście w tym miejscu korzonków. Końce odłożonych gałązek wyprostowuje się i przywiązuje do małych palików, ułatwi to bardzo wzrost i ukorzenianie się odkładów. Najlepiej zrobić jest odkłady jesienią i trzymać tak przez cały rok nie ruszając, potem dopiero odciąć od rośliny macierzystej. W ciągu lata trzeba ziemię koło krzaków spulchniać na powierzchni i utrzymać czysto bez chwastów. Odcięte sadzonki z odkładów można bądź od razu posadzić na miejsce stałe, bądź też jeszcze na rok do szkółki dla wzmocnienia.

Zapytuje Pani o podręcznik z wiadomościami o leszczynie. Otóż książek specjalnie poświęconych temu tematowi nie ma, można jednak znaleźć dużo danych w tej sprawie w różnych podręcznikach z dziedziny sadownictwa.

Dieta przy cukrzycy

Pisaliśmy już kilkakrotnie o diecie cukrzycowej oraz podawali garść przepisów, stale jednak napływają na ten temat nowe prośby i życzenia.

Radzibyśmy z całego serca podać ich choćby jak najwięcej, musimy jednak zwrócić uwagę zainteresowanych raz jeszcze z wielkim naciskiem, że w żadnej może chorobie znaczenie diety nie jest tak doniosłe jak w cukrzycy.

Jak już Panie z artykułu dr J. E. wiedzą, cukrzyca występuje w rozmaitym natężeniu i z pewnymi odchyleniami. W moczu chorego może się ukazywać tylko cukier albo cukier i aceton. Chory może być wychudzony lub otyły. Wszystko to wpływa na zmianę diety, którą w każdym wypadku ustalić winien lekarz. Nawet u tego samego chorego mogą występować wahania, które trzeba kontrolować i do nich stosować żywienie. Poza tym nie tylko jakościowo, ale także ilościowo pokarmy są choremu ściśle wydzielane w gramach i stałą nad tym kontrolę winien mieć koniecznie lekarz.

Podawaliśmy w nr 40 Pr. Pani przepis na przygotowanie otrębów, których używamy następnie na sucharki i do potraw. Niemniej jednak i tych otrębów używać należy w porozumieniu z lekarzem. Nawet mięso, ryby, sery nie zawsze są dozwolone, ponieważ natura zawartego w nich białka sprawia, że w pewnych razach i one mogą być szkodliwe.

Na ogół można powiedzieć, że dozwolone są zwykle pewne warzywa i owoce zawierające do 10% węglowodanów, a więc: cykoria na sałatę, zielona sałata, kapusta zwykła, włoska, czerwona i kiszona, kalafiory, kalarepa, karczochy, ogórki, grzyby białe, maślaki, rydze, pieczarki, szparagi, szczaw, szpinak, rabarbar, pomidory, rzodkiewki, brukselka, buraki, dynia, cebula, marchew, jarmuż, pietruszka, selery, fasolka zielona, zupełnie młoda jeszcze bez ziarn, szczypiorek.

Z owoców: białe i czerwone porzeczki (czarne zawierają już węglowodanów około 12—13%), grape fruity, ubogie w węglowodany, podczas gdy mandarynki zawierają ich już około 10%, a pomarańcze należą już do następnej grupy, przekraczającej 10%. Agrest, cytryny, maliny, poziomki leśne i truskawki.

Następną grupę bogatszą nieco w węglowodany stanowią gruszki, jabłka, wiśnie czarne, morele, czarne jagody, czarne porzeczki, borówki, z jarzyn zaś zielony groszek i chrzan. Zachodzą tu również wahania, przede wszystkim w jabłkach, w których zawartość cukru zależna jest od gatunku i stanu dojrzałości. Odleżałe w pokoju, dostałe jabłka, zawierają cukru więcej niż świeżo zerwane, niezupełnie dostałe.

W pewnych wypadkach wolno dawać ziemniaki, ryż i nawet pieczywo, w innych są one wzbronione. Poza tym stosujemy zupełnie inny system gotowania zarówno owoców jak warzyw.

Podczas kiedy w normalnych warunkach staramy się nic z wartości produktu nie utracić, krótko gotować i przede wszystkim nie moczyć, przygotowując dania dla chorych na cukrzycę płuczemy wszystko długo i starannie, gdyż w ten sposób uwalniamy zawsze pewien procent cukru.

Są to uwagi ogólne, które koniecznie należy uwzględniać.

Choroba cukrowa jest cierpieniem skomplikowanym, żywienie zatem chorego musi podlegać stałemu dozorowi i kontroli. Nie dość unikać węglowodanów, trzeba odpowiednio umiarkować także inne składniki, zależnie od natury chorego i jego przypadłości.

W handlu mamy i słodycze i mączki i rozmaite produkty preparowane dla diabetyków, ale i te muszą podlegać kontroli lekarskiej i w nich bowiem w rozmaitej wysokości procentowej występują składniki, które mogą być dozwolone jednemu, wzbronione innemu choremu.

Z tych zatem względów podanie potraw przeznaczonych specjalnie dla diabetyków napotyka na trudności, gdyż ta sama potrawa dozwolona jednemu może zaszkodzić drugiemu.

Szpinak, brukselkę, kapusty, kalarepy, gotujemy w obfitej wodzie, którą następnie wylewamy a jarzynę wykończamy masłem itp. Jarzyny korzeniowe jak marchew, buraki, brukiew, selery, krajemy drobno, moczymy przez kilka godzin, odlewamy wodę i gotujemy, jeszcze w ciągu gotowania odlewając wodę 2—3 krotnie.

Ziemniaki o ile lekarz pozwoli gotujemy normalnie, posiłkując się nimi także do robienia pączków, krokietów bez domieszki mąki. Także placuszki mogą choremu zastąpić nieraz pieczywo. O ile jednak ziemniaki zwykle są w danym wypadku nie wskazane, możemy się posiłkować przygotowanymi specjalnie według przepisów w Książce Kucharskiej.

Ponieważ zazwyczaj wolno stosować marynaty i kiszonki, zaprawiamy nimi często sałatki, dajemy do mięsa, dla urozmaicenia monotonnego pożywienia. Zaprawę mączną zastępujemy jajami, żółtkiem gotowanym roztartym z wodą, śmietaną, octem itp.

Imitację ciasta robimy z omletów suszonych po pokrajaniu, z twarogu z jajami i t. p.

Jako podstawę do zup używamy zazwyczaj smaku z mięsa lub kości bez włoszczyzny zwłaszcza bez marchwi. Barszcz robimy na wywarze z kości i suszonego grzyba, nie dając buraków tylko kwas buraczany do smaku.

Kapuśniak gotujemy na kostkach, zaprawiając bez mąki samą wysmażoną wędzonką.

Rosół dla chorych na cukrzycę robimy dość mocny z chudego mięsa z kośćmi, dodając o ile można podróbki z drobiu albo kawałek wątróbki cielęcej. Jeżeli bierzemy dla zapachu włoszczyznę to bez marchwi.

Na ogół większość zup i mięs wolno spożywać nie dodając do nich mąki ani bułki. Tę sprawę każdorazowo winien zadecydować lekarz.

Mostek cielęcy, kurczę można nadziać omletem, szpinakiem itp. Budyń ze szpinaku lub kalafiora robimy jak następuje: Na 250 gramów szpinaku, kalafiora, brukselki ugotowanych na miękko i przetartych bierzemy 5 dk masła, 2 żółtka, które ucieramy dokładnie i dodajemy do jarzyny, po czym zamiast bułki lub mąki dajemy drobno posiekany omlet i pianę z dwóch białek. Rondelek wysmarować masłem, włożyć masę, wstawić w drugi rondel z gotującą wodą, gotować pod przykryciem godzinę. Zamiast omletu można dać siekane jajko na twardo.

W celu zastąpienia sobie potraw z mąki posługujemy się bądź otrębami, bądź ziemniakami płukanymi (patrz Książka Kucharska), bądź kupnymi preparatami, co do których objaśni nas apteka. Mąka glutenowa, specjalnie dla chorych na cukrzycę przygotowana daje się użyć na kluski, można jej dodać do budyniu i omletu, jednakże do pieczenia mniej jest odpowiednia, gdyż źle znosi wysoką temperaturę w pie-

cu. Kluseczkom wystarcza jednorazowe zagotowanie.

Na kluseczki krajane bierzemy na 100 gramów mąki jedno żółtko oraz tyle mleka aby się zagniotło i dało rozwałkować. Krajać jak zwykle.

Budyń z mąki glutenowej:

10 dk mąki.
Szklanka mleka (200 gramów).
2 jajka.
Sól lub sacharyna.
1/8 kg masła.

Rozmieszać mąkę z małą ilością wody (1/4 szklanki), masło utrzeć dokładnie z żółtkami, rozprowadzić gorącym mlekiem, w którym jest rozpuszczona sól lub sacharyna, dodać do mąki, dobrze wymieszać, przymieszać pianę z 2 białek.

Ułożyć w wysmarowaną masłem formę czy rondel, gotować jak zwykle budyń. Podać jeśli słony z sosem pomidorowym, grzybowym, śmietaną kwaśną, jeśli słodki bitą śmietankę, szodenem itp.

Zamiast mąki możemy użyć tartych migdałów, robiąc z nich przy pomocy wałka i jajek ciasto na paszteciki z mięsem itp. lub wykrawać z niego płaskie ciasteczka.

Ciasto migdałowe.

7½ dk migdałów.
5 dk twarogu.
Łyżka śmietany.
4 dk masła.
1 jajko, nieco soli lub sach... rozpuszczonej w wodzie.

Utrzeć żółtko z masłem a twaróg ze śmietaną, dodając zależnie od przeznaczenia sól lub nieco rozpuszczonej w wodzie sacharyny. Na koniec domieszać migdały tarte i pianę z białka. Z tego ciasta formować paszteciki z mięsem, kapustą itp., o ile przeznaczamy to ciasto na ciasteczka dajemy do ciasta tylko 5 dk migdałów a 2½ dk użyjemy do obtoczenia wykrojonych ciastek lub paluszków. Można też użyć nieco skórki cytrynowej, cynamonu itp.

Ciasto z otrębami (patrz nr 40).

Utrzeć 20 gramów twarogu z jajkiem, masłem i śmietaną, dodać otrębów tyle aby się dało wyrobić niezbyt twarde ciasto t. j. około 30 gramów. Nadziewać grzybami, mięsem, pasztetem itp.

Odpowiedzi Redakcji

Pani H. S. z Łucka.

Kursy modniarstwa są przy szkołach zawodowych, można się też nauczyć w magazynie, bliższych jednak informacyj możemy udzielić tylko listownie, po otrzymaniu znaczka na odpowiedź.

Mascotte.

Komplet serwetek do czarnej kawy znajdzie Pani w jednym z najbliższych numerów.

Pani Ewa S. z Żuromina.

Centralna Organizacja Kół Gospodyń Wiejskich wydaje dwutygodnik dla gospodyń p. t. „Przodownica". Adres organizacji oraz redakcji i administracji: Warszawa, Kopernika 30.

Pani H. B. Z.

Na rachunku jest zł 8.—, prosimy o przekazanie zł 2.—.

Nasza skrzynka

Dział interesów

Szanowne i Drogie Panie! — Wskutek gruntownej reorganizacji gospodarstwa domowego, znalazłam się w poważnym, a zapewne znanym wszystkim paniom kłopocie, znalezienia odpowiednich pomocnic domowych. Mogę dać pracę od razu dwu osobom — uczciwym, solidnym, *naprawdę chcącym* pracować. Oto moje wymagania i warunki:

1) Gospodyni - kucharka, energiczna, zamiłowana w porządku z gruntowną znajomością kuchni (wypiek chleba, ciast, zapasy zimowe) oraz gospodarstwa wiejskiego (hodowla drobiu, trzody chlewnej itp.). Pensja do 40 zł.

2) Wychowawczyni do dwóch dziewczynek (4 i 2 lata), łagodna i pogodna — absolutnie zdrowa i moralna, ze znajomością szycia, reperacyj i ewentualnie robót ręcznych. Wymagana pomoc w sprzątaniu (np. kurze, słanie łóżek) oraz pranie dziecinnych drobiazgów. Pensja na początek 20 zł.

Może która z Kochanych Pań zna kogoś, naprawdę zasługującego na zaufanie, komubym mogła bez lęku powierzyć moje Bąki i gospodarstwo domowe? Mam nadzieję, że list mój nie będzie „głosem wołającego na puszczy" i, że znajdą odpowiednie dla mnie osoby, naprawdę uczciwie traktujące swoje obowiązki, oddane i życzliwe, takie, które możnaby traktować naprawdę dobrze, a nie jako „zło konieczne" w domu!

Czekam na łaskawe oferty z odpisami świadectw i — ewentualnie — fotografiami (do zwrotu) — poczta Płock, majątek Zalesie. *B. T.*

Za pośrednictwem skrzyneczki w poczytnej „Praktycznej Pani" zwracam się do zamiłowanych w pracy przy gospodarstwie wiejskim pań absolwentek szkół rolniczo - gospodarczych, proponując im posadę pomocnicy właściciela niewielkiego folwarku. Chodzi o sumienny dozór w oborze, ogrodzie, podwórzu i niektórych pracach polnych. Pożądana znajomość pszczelarstwa. Kandydatka musi być osobą łatwą w pożyciu, energiczną i jednocześnie b. taktowną w postępowaniu ze służbą. Traktowanie dobre, jak w domu rodzinnym, całkowite utrzymanie i pensja w stosunku 400 zł rocznie, w miarę wzrostu dochodów więcej. Oferty wraz z krótkim życiorysem i odpisem świadectw proszę przesyłać pod adr. Helena Karcinowska, Stryjkowice Górne, poczta Zwoleń.

Kochana Skrzyneczko!

Za Twoim pośrednictwem zwracam się do Szanownych Pań Czytelniczek „Praktycznej Pani". Może która z Pań przyjmie panienkę (lat 17) do pomocy w domu, wyręczenia Pani, lub do dzieci. Znam szycie, robótki. Pani, która by mię przyjęła, byłaby zadowoloną, a ja sumiennie i gorliwie wykonywała będą obowiązki. Posiadam 7 klas szkoły powszechnej, praktykę z szycia. Posadę przyjmę od zaraz, miejscowość obojętna. *Kazimiera.*

Zwracam się z gorącą prośbą do Szanownych Czytelniczek aby zechciały pomóc osobie inteligentnej, wieku 37. Polka, wyznanie rzym.katol. Pracowała jako nauczycielka, w biurze, zarząd. domem. Zna się b. dobrze na gospodarstwie wiejskim i domowym, na co posiada chlubne świadectwa.

Przyjmie zarząd domu, pensjonatu, może być mniejsze gospodarstwo, lub też do chorej i przedłoży świadectwa. Listy proszę kierować Baranowicze, ul. Oficerska Nr 1. A. Kozełowska.

Potrzebna do małego miasteczka na Kresach wschodnich służąca do lat 35 uczciwa, czysta, obowiązkowa, szybka w pracy, umiejąca samodzielnie gotować, ładnie prać i prasować, porządna, znajomość szycia (ale niekoniecznie), mieszkanie 3 pokojowe, 4 osoby, w tym 2 dzieci 8 — 14 lat. Wynagrodzenie do 20 zł miesięcznie. Proszę o zgłoszenie osób, które naprawdę mogę zadośćuczynić podanym przeze mnie wymaganiom, gdyż nie chciałabym siebie i kogoś narażać na niepotrzebną stratę czasu i pieniędzy. Osoba chętna i pracowita mogłaby pozostać na miejscu bardzo długo, posada do objęcia od zaraz. Listy z odpisami świadectw z poprzedniej służby proszę kierować do redakcji pod szyfr *R. K. z Ł.*

Czy PRAGNIE PANI WYGLĄDAĆ O 10 lat młodziej?



Aby odmłodzić skórę, nie wystarczy natłuszczać ją powierzchownie zwykłymi codziennymi środkami. Skóra Pani wymaga pielęgnowania Kremem Mouson o podskórnym działaniu, cieszącym się światową sławą. Cudowna moc Kremu Mouson polega na podskórnym działaniu specjalnie spreparowanych, pozbawionych połysku tłuszczów i olejków, które przenikają w głąb, oczyszczają i odżywiają skórę, nadając jej tak pożądaną sprężystość. Pryszcze i wągry znikają, popękane zaczerwienione miejsca skóry stają się w krótkim czasie gładkie, jedwabisto miękkie i młodocianо świeże. To wspaniałe działanie zadecydowało o tym, że miliony Pań co rano i wieczór systematycznie pielęgnują cerę Kremem Mouson. Będzie Pani już jutro o 10 lat młodziej wyglądała. Należy dziś jeszcze kupić Krem Mouson, działający podskórnie. Trzeba jednak najwyraźniej żądać w sklepie **Krem Mouson działający podskórnie.**

CREME MOUSON

działa podskórnie

Wyniki listopadowego konkursu rozrywek umysłowych

Dalszy ciąg.

(Początek ogłoszono w Nr 1)

Kosińska T., p. Bodzentyn (7 zad.), Kosińska Z., Waśki (9 zad.), Kossów J., Sługocin (9 zad.), Kościelecka M., Kielce (8 zad.), Kościukiewicz L., Poznań (7 zad.), Kotowicz Z., woj. Stanisławowskie (8 zad.), Kotulewska M., p. Domażyr (7 zad.), Kowalewska Ł., Żerań (5 zad.), Kowaszewicz J., Ołtusz (9 zad.), Kozaka St., Wietrzychowice (6 zad.), Kozikowa Al., Drohiczyn Pol. (8 zad.), Kozminowa M., Niepołomice (9 zad.), Kożynowa N., Toruń (8 zad.), Krajewska J., p. Mały-Płock (9 zad.), Kralewski W., Zawady (6 zad.), Krall I., Iwanowice (9 zad.), Krauze W., Kobyłka (8 zad.), Krawczyk K., Częstochowa (9 zad.), Królowa W., Janów Lub. (9 zad.), Kruczyńska J., Kaliska (9 zad.), Kruszelnicka M., Poznań (8 zad.), Kruszkowa J., Lwów (9 zad.), Kruszyńska Wł., Drobin (8 zad.), Krysa M., p. Uhnów (4 zad), Krzyściakowa M., p. Łęczna (9 zad.), Krzywicka H., Nowogródek (7zad.), Krzywoszyńska Z., Domanin (9 zad.), Kuczewska Elż., Puławy (9 zad.), Kuligowa J., Żyznów (9 zad.), Kułowa W., p. Zastów (7 zad.), Kundzicz Z., Sobótka (5 zad.), Kunzówna M., Kraków (6 zad.), Kupczykowa W., Jarocin Poznań (9 zad.), Kureszanka W., Sadowne (8 zad.), Kuszellowa J., Wołkowysk (8 zad.), Kwiecińska Z., Mirzec k/Wąchocka (9 zad.), Lachowiczowa M., Kąty (9 zad.), Leitgeberowa Br., Laskownica (5 zad.), Leśniewicz W., Łódź (4 zad.), Lieztówna Ż., Tczew (8 zad.), Limanowska I., Wilno (9 zad.), Lisowska A., Poznań (7 zad.), Ławińska J., Łuck (7 zad.), Ławrukiencówna M., Różanka (8 zad.), Łebkowska H., Lublin (9 zad.), Łukaczowa J., Łutowiska (9 zad.), Łukowska J., Kraśnik (8 zad.), Łunkiewiczowa J., Poznań (7 zad.), Machaczkówna H., Lipiny Śl. (7 zad.), Machalicowa, Brzeżany (8 zad.), Machalska Z., Tarnów (9 zad.), Machniewska W., Słowik (9 zad.), Maciejewska H., Potok (7 zad.), Maciejewska I., Łódź (4 zad.), Maciejewska K., Poznań (8 zad.), Maciejewska St., Pinczów (8 zad.), Mackowa J., Łubnice (8 zad.), Madejówna H., Rogożna (9 zad.), Majówna H., Radzyń - Podl. (7 zadań), Maksymowiczówna M., Wasiliszki (7 zad.), Malczykowa H., Skrwilno (8 zad.), Malinowska St., Pohorce (9 zad.), Małecka I., Zdziechowa (8 zad.), Mamska Zd., Działdowo (7 zad.), Maniowa Ant., Konty (9 zad.), Manusiakowa Edm., Ciążeń (9 zad.), Marcinek Fr., Przemyśl (6 zad.), Marciszewska Cz., Baranowicze (6 zad.), Markiewiczowa J., Harmaniszki (8 zad.), Markowa Agn., Wilamowice (8 zad.), Marszewska E., Krzemienice (9 zad.), Mataszewska J., Ludwipol (7 zad.), Matejkowa Ż., Choszczówka (9 zad.), Matuszyńska, Goczałkowice - Zdrój (9 zad.), Mazelowa L., Sulmierzyce (7 zad.), Mencówna, Piotrków Tryb. (6 zad.), Męciszewska St., Bieżanów (8 zad.), Mędrkowa M., Sosnowiec (5 zad.), Michajłowicz A., Wilno (9 zad.), Michalska E., Włochy (8 zad.), Mierzwińska Br., Kraków (5 zad.), Mikluszowa W., Piaseczno (6 zad.), Milaniakowa H., Kraków (8 zad.), Milczanowska St., Staszów (9 zad.), Miodowicz J., Gniezno (6 zad.), Miodowiczówna S. Rzadkwin (8 zad.), Mirowska M., Skarżysko - Kam. (9 zad.), Misiewiczowa I., Lublin (8 zad.), Młodziejewska J., Wołomin (8 zad.), Moes A., Udórz (4 zad.), Mokrzycka H., Drohobycz (8 zad.), Mrowiec P., Przemyśl (7 zad.), Mućko R., Miłosna (8 zad.), Nawarecka Z., Ponikwy (9 zad.), Nazarewicz L., Bełżyce (6 zad.), Neumann J., Gostynin (9 zad.), Niedzielkowa O., Wojszczuki (4 zad.), Nowakowa L., Brzeziny - Łódzkie (8 zad.), Nowakowa L., Zakrzówek (9 zad.), Nowakowa W., Łuniniec (8 zad.), Nowakowska St., Poznań (7 zad.), Nowakowska Z., Bydgoszcz (8 zad.), Nowicka K., Jody (7 zad.), Nowicka W., Narew (9 zad.), Nowosielecka M., Wańkowa (6 zad.), Obercowa K., Białykamień (9 zad.), Onufrowiczowa I., Nagłowice (8 zad.), Opasówna M., Ciążeń (9 zad.), Orczykowska J., Głomno (6 zad.), Orłowa W., Grodno (9 zad.), Osiadaczowa Z. Bronocice Małe (9 zad.), Ossowska J., Tychy (8 zad.), Ostaszewska I., Dąbrowa Górn. (9 zad.), Ostrowska A., Łask (9 zad.), Ostrowska Z., Poznań (8 zad.), Paciorkowska S., Wawer (9 zad.), Packowa J., Chełm - Lub. (9 zad.), Pałkowa St., Grybów (8 zad.), Panasiewiczowa St., Brzeszcze (9 zad.), Pancewicz A., Sokółka (8 zad.), Panowicz L., Lwów (9 zad.), Pasiekowa Z., Adamczuki (7 zad.), Paszkowska Br., Pyry (8 zad.), Paśniczkowa H., Pabranice (8 zad.), Patorska M., Częstochowa (9 zad.), Pawlikowska W., Kraków (8 zad.), Pągowska J., Mołodeczno (7 zad.), Pelcowa P., Borysław (7 zad.), Perediatkiewiczowa St., Stanisławów (9 zad.), Perkowska Kr., Wolbrom (8 zad.), Perwczyńska J., Zalesie Małe (6 zad.), Piekarska J., Toruń (8 zad.), Pietrasz J., Grodno (8 zad.), Pietrzakowa A., Włocławek (9 zad.), Pilińska J., Lisków (7 zad.), Piławska J., Koziany (8 zad.), Pintnerowa Z., Bochnia (9 zad.), Piotrowska A., Lublin (9 zad.), Piotrowska L., Chraplewo (9 zad.), Piotrowska St., Orzechowiec (8 zad.), Pitraffowa J., Radom (8 zad.), Piwnicka M., Szymanów (8 zad.), Plucińska L., Łódź (8 zad.), Płachcianka G., Sarny (9 zad.), Płaszowiecka W., Kołomyja (8 zad.), Płócieniakowa G., Włocławek (9 zad.), Płonkówna H., Nowy Sącz (7 zad.), Podkowiecka J., Rabka (6 zad.), Podolańska St., Kosów (9 zad.), Ponizil M., Stanisławów (4 zad.), Praszałowiczowa M., Zakopane (8 zad.), Pregerowa Z., Poznań (9 zad.), Procner St., Sopotnia Wielka (9 zad.), Prokopówna A., Klewan (7 zad.), Pronobisowa Z., Mokre (8 zad.), Prus H., Poznań (8 zad.), Pruszyńska M., p. Koszarka (9 zad.), Przelaskowska L., Sarnowo (8 zad.), Przyżycka L., Bolimów (7 zad.), Radomska M., Brody pozn. (9 zad.), Reinfussowa Z., Kraków (7 zad.), Repalowska M., Dąbrowa (9 zad.), Rewajowa H., Łuniniec (8 zad.), Rogińska H., Toruń (9 zad.), Rogowa Fl., Piekary Śl. (9 zad.), Roguska W., Radom (9 zad.), Rossowa J., Lwów (8 zad.), Rundsztukowa K., p. Bogumiłowiec (7 zad.), Rybczyńska M., Kraków (6 zad.), Rzeźnikówna L., Poprotnia (7 zad.), Sagagowa J., Kraków (2 zad.), Sajdakowa J., Warlubie (8 zad.), Sawicka Fr., Dubno (6 zad.), Scheibletowa Z., Otwock (9 zad.), Schmidowa H., Wańkowa (5 zad.), Schneppowa M., Cieszyn (8 zad.), Schwetzowa A., Tatarów (9 zad.), Sebyłowa J., Częstochowa (8 zad.), Sieczkowa J., Lubomierz (9 zad.) Siemińska J., Dobrzyń (9 zad.), Siemion N., Krzeczonów (7 zad.), Sikora Al., Jaworzno (9 zad.), Sikorzanka Z., Przeworsk (5 zad.), Skazińska J., Poznań (8 zad.), Skornowiczowa Wł., Raduń (6 zad.), 6 zad.), Skowrońska C., Prokocim (8 zad.), Skrzeczowa D., Sadykierz (9 zad.), Skrzypińska J., Gdynia (9 zad.), Smolarczykówna A., Siemianowice (8 zad.), Smolińska H., Michorzewo (9 zad.), Smoniewska J., Płudy (8 zad.), Spechtowa W., Lwów (9 zad.), Sobocka Z., Łódź (9 zad.), Sobieszczańska C., Mazowsze (6 zad.), Sobykowska I, Domaniewice (9 zad.), Sochacka H., Dęblin (8 zad.), Socjusz J., Ostrołęka (9 zad.), Sodolska H., Lututów (7 zad.), Sodolski Wł., Lututów (7 zad.), Sokołowska I., Ołyka (9 zad.), Solska M., Zakopane (8 zad.), Sołdrowska H., Częstochowa (8 zad.), Sołtysiak L., Poznań (7 zad.), Somkorowa H., Zakrocz (5 zad.), Sorzanka Cz., Błażowa (7 zad.), Sosnowska H., Kościerzyna (9 zad.), Sosnowska W., Łódź (9 zad.), Sowińska M., Rozprza (8 zad.), Stabikowa M., Lipnica Górna (7 zad.), Stalska M., Białystok (8 zad.), Stawińska M., Wronki (9 zad.), Stochlowa Br., Biała Podl. (8 zad.), Strade J., Tarnów (8 zad.), Strandówna St., Poznań (9 zad.),

Z powodu braku miejsca, dokończenie wyników konkuru umieścimy w następnym numerze.

BÓLE NÓG

Zniknął bezpowrotnie

LUB ZWROT PIENIĘDZY

Proste jak A.B.C.



Oto największy wynalazek stulecia, niosący szybką ulgę wszelkim dolegliwościom nóg. Lekarze—specjaliści zebrali uzdrawiające sole ze znanych źródeł leczniczych pod nazwą Saltrat Rodell. Nie będziemy więcej cierpieć z powodu zbolałych nóg i piekących odcisków. Wystarczy rozpuścić garść Saltrat Rodell w ciepłej wodzie, by przybrała ona wygląd mleka. Po zanurzeniu nóg w tej tlenowej, kojącej kąpieli, ból znika z rozpalonych, spuchniętych nóg i kostek. Ulga jest natychmiastowa. Zapalenie i zaczerwienienie znika wraz z łuszczącą się, brzydką, o nieprzyjemnym zapachu skórą pomiędzy palcami. Kup dziś jeszcze w aptece, składzie aptecznym lub perfumerii paczkę Saltrat Rodell o ile chcesz doznać szybkiej ulgi. Koszt jest nieznaczny. W razie niezadowolenia pieniądze zostają bezwzględnie natychmiast zwrócone.

BEZPŁATNIE. — Celem udowodnienia, że kąpiel nożna z Saltrat kładzie kres wszelkim dolegliwościom nóg, prześlemy bezpłatnie dostateczną ilość Saltrat Rodell dla jednej uzdrawiającej kąpieli nożnej. Wystarczy nadesłać nazwisko i adres do firmy: „Ontax", oddział 36-S Warszawa, Traugutta 2. Kupon ważny tylko 5 dni, więc napisz dziś jeszcze. Nie przesyłać pieniędzy.

NOWY ROK Z ODBIORNIKIEM RADIOWYM

Rozpoczynamy nowy 1938 rok. Lata płyną ludziom na wsi dość szybko, lecz jednostajnie, a już w zwyczaj weszło dzielenie ich na lepsze lub gorsze, przy czym przeważnie mówią, zwłaszcza starzy, że „Dawniej lepiej bywało".

— Lecz czyż naprawdę?

Tak mówią, bo tak zawsze mówiono, jednak stwierdzić trzeba, że na wsi dzieje się lepiej i to o wiele lepiej, niż w latach dawnych. Bynajmniej nie chodzi o koniunkturę. Oczywiście kryzys na wsi był bardzo ostry, ludzie biedy doznali pod dostatkiem, teraz jest trochę lepiej, lecz za to mamy nieurodzaj, brak paszy dokucza prawie wszystkim rolnikom, a i w spichrzu mniej leży ziarna niż zazwyczaj; nic więc dziwnego, że i dobrą cenę za zboże się weźmie i nie trzeba już nikogo prosić, by „był łaskaw" ofiarowane zboże za pół darmo kupić.

Lecz nie o to tylko nam chodzi. Zawsze będą lata lepsze i gorsze, a ceny wyższe i niższe. Na myśli mamy zupełnie co innego, a mianowicie poziom kultury na wsi. Poziom ten rok rocznie podnosi się stale. Widzimy objawy tego wszędzie. W chacie, w życiu codziennym, na polu, w oborze, — wszędzie. Nie trzeba jednak myśleć, że jest już dobrze, że już więcej nic nie potrzeba robić, tylko utrzymać osiągnięte zdobycze. Przeciwnie — cała wieś polska za wyjątkiem wsi na ziemiach zachodnich jest jeszcze w kulturze swej bardzo w tył cofnięta i pod każdym względem ustępuje wszystkim państwom leżącym na zachód od Polski.

Praca więc musi iść dalej naprzód. W pracy tej musi wziąść udział każdy rolnik, każda rodzina wiejska. Osiągnięcie jednego metra zboża więcej z hektara, lub nawet czyste i porządne utrzymanie chaty, to wszystko składa się na całość poziomu kultury wsi w Polsce.

Rolnik sam nie da sobie z tym wszystkim rady. Nie potrafi on sam znaleźć słabych punktów w swoim gospodarstwie, które potrzebuje szybkiej pomocy. Rolnik musi mieć stałego doradcę, który w porę i niezawodnie udzieli mu właściwej i aktualnej wskazówki i przypomni o wszystkich zadaniach.

Tego rodzaju niezawodnym przyjacielem i doradcą rolnika jest przede wszystkim radio.

Niema już dziś potrzeby przekonywania nikogo o roli, jaką odkrywa radio w wielkiej pracy nad podnoszeniem kultury wsi i nad usprawnianiem produkcji rolnej. Świadczą o tym najlepiej zastępy słuchaczy - rolników, których z każdym miesiącem przybywa ogromna ilość, liczne całkowicie zradiofonizowane wsie, których mieszkańcy zrozumieli dobrze wszystkie korzyści, jakie im daje mała skrzyneczka.

Gdy z Nowym Rokiem rozpoczynamy nowy sezon pracy, zacznijmy też życie na nowo z najpewniejszym przyjacielem i doradcą pod dachem — odbiornikiem radiowym.

Zdumiewający wynalazek naukowy

Przywraca Młodość

zwiędłej, zmarszczonej skórze




Jedno z wiedeńskich pism fachowych obwieszcza ostatni triumf wiedzy, który zadziwi świat. Odkryto nie tylko *powód* tworzenia się zmarszczek, lecz co ważniejsza, *sposób ich usuwania*. Matki, a nawet babki, mogą odzyskać świeżą, jasną cerę swych dziewczęcych lat. Kobiety 50-cio i 60-cioletnie osiągają gładką, młodzieńczą skórę. Skóra z wiekiem traci pewne żywotne odżywcze składniki, co sprzyja tworzeniu się zmarszczek. Składniki te wydobywa się obecnie ze starannie wybranych młodych zwierząt. Gdy się nimi odżywia skórę, czynią ją znowu młodą i świeżą. Są to zdumiewające wyniki badań prowadzonych w Uniwersytecie Wiedeńskim pod kierownictwem Prof. Stejskal. Wyłączne prawa do wynalazku tego Profesora zostały nabyte kolosalnym nakładem kosztów przez firmę Tokalon. Ten wyciąg z żyjących komórek skórnych, nazwany Biocelem, wchodzi w skład wyłącznie Kremu Tokalon (koloru różowego). Wyczerpujące doświadczenia przeprowadzone nad kobietami w wieku 60-ciu do 70-ciu lat dowiodły, że zmarszczki znikły w ciągu 6-ciu tygodni.

Stosuj co wieczór Odżywczy Krem Tokalon, koloru różowego, spreparowany według oryginalnego francuskiego przepisu znakomitego paryskiego Kremu Tokalon. Odżywia i odmładza skórę podczas snu. Zmarszczki szybko znikają. Po kilku tygodniach będziesz wyglądała o lata całe młodziej. Kremu zaś Tokalon koloru białego (nie tłustego) używaj w ciągu dnia. Rozpuszcza wągry, ściąga rozszerzone pory, czyni z najciemniejszej i najbardziej szorstkiej skóry — gładką, białą i delikatną. Szczęśliwy wynik gwarantowany lub zwrot pieniędzy.

Jeżeli cierpisz

Pij SOK ŚWIĘTOJAŃSKIEGO ZIELA

(dziurawca) skuteczny przy bólach i kolkach wątrobianych, katarach i bólach żołądka i kiszek, kamieniach nerkowych i pęcherza, bólach newralgicznych i kurczach nerwowych.

Sprzedaż w aptekach i drogeriach: Skład Główny, Warszawa, ul. Miodowa Nr 14/O. MAGISTER EDWARD GOBIEC.



NICI
JEDWAB
BAWEŁNA
do cerowania

Zwróćcie uwagę na znak fabryczny



CHORÓB WŁOSÓW PIERWSZA LECZNICA
Dr. med MARTY BIERNACKIEJ i Dyr INY KISIELEWSKIEJ, Szopena 8

OGŁOSZENIA DROBNE

Gabinet Kosmetyczny, Marszałkowska 108, tel. 515-36 „JANINA". Zabiegi najnowszą metodą. Bezpłatne porady. Czytelniczkom „Praktycznej Pani" 10% rabatu.

Idealnie usuwa PIEGI „LANOL" Klimeckiego i S-ki, Marszałkowska 116. Składy apteczne. Oszuści na naszych etykietkach umieszczają swoją firmę.

INSTYTUT KOSMETYCZNO-LEKARSKI „IZIS"
W WARSZAWIE
POD KIERUNKIEM HELENY BRZEZIŃSKIEJ
CENTRALA: ul. Senatorska 35. Tel. 333-53
ODDZIAŁ: Marszałkowska 94 róg Nowogrodzkiej. Tel. 9 98-68
WSZELKIEGO RODZAJU ZABIEGI KOSMETYCZNE
Porady we wszystkich sprawach kosmetyki leczniczej, również drogą korespondencji
Wskazówki co do używania odpowiednich dla danej cery: pudrów, kremów, szminek, mydeł i t. p.

Najciekawsze audycje Polskiego Radia w Warszawie od dn. 9.I.-15.I.38 r.

NIEDZIELA 9.I.

9.00 — Transmisja nabożeństwa z kościoła św. Krzyża w W-wie
12.03 — Poranek symfoniczny ze Lwowa
13.30 — Muzyka obiadowa
14.45 — Audycja dla wsi
15.45 — „Wszystkiego po trochu" — audycja dla dzieci
16.05 — „U starych mistrzów" — koncert
16.20 — Najpiękniejsze polskie Kołysanki Jezusowe
17.00 — Podwieczorek przy mikrofonie z Poznania
18.50 — „Wywodziny" — fragment z „Wesela na górnym Śląsku" S. Ligonia i A. Kubiczka
21.15 — Wieczór piosenek Berngera
22.0 — Opowieść o Beethovenie (audycja I-sza)

PONIEDZIAŁEK 10.I.

11.40 — „Od warsztatu do warsztatu: Garncarstwo"
15.45 — „Z pieśnią po kraju"
16.15 — Orkiestra mandolinistów „Kaskada" z Wilna
17.00 — „Najdłuższe kanały na świecie" - odczyt
17.50 — Sport w Dolinie Janowej — reportaż
18.10 — Zimowe nastroje — płyty
19.00 — Audycja strzelecka
20.00 — „W krainie operetki" — koncert rozrywkowy

WTOREK 11.I.

15.45 — „Złoto i porcelana" — obrazek słuchowiskowy dla dzieci
16.15 — Kolędy śpiewane na Śląsku — audycja słowno - muzyczna
17.15 — Orkiestra Policji Państwowej
17.50 — W lodowych okowach Bałtyku — pogadanka
19.00 — „Nieśmiertelne książki": „Nibelungi" wiecz. VIII
19.30 — „Muzyka w masce"
20.00 — „Nędza uszczęśliwiona" — opera w 2-ch aktach
21.35 — Muzyka taneczna w wyk. Małej Orkiestry

ŚRODA 12.I.

11.40 — Claude Debussy: Mała suita (płyty)
15.45 — „Chwilka pytań" — pogadanka dla dzieci starszych
16.15 — Potpourri operetkowe w wyk. Wileńskiej Orkiestry
17.00 — „Piechota w walce z czołgami — odczyt
17.50 — Obrona konieczna — pogadanka
18.10 — Zespoły mandolinistów i cytrzystów (płyty)
19.00 — „Imieniny pani Cecylii" — obrazek obyczajowy z powieści „Marionetki" S. Otwinowskiego
19.20 — Pieśni zaściankowe w wyk. Krystyny Krahelskiej
20.00 — Muzyka taneczna w wyk. Małej Orkiestry P. R.
21.35 — Koncert europejski z Holandii

CZWARTEK 13.I.

11.40 — „Pieśni bez słów" (płyty)
15.45 — Rozmowa muzyka z młodzieżą
16.15 — Koncert rozrywkowy w wyk. Śląskiej Kapeli Ludowej
17.15 — Eugene Samuel - Holeman: Dziewczyna w oknie
18.35 — Audycja dla młodzieży wiejskiej
19.00 — „Alkestis" Eurypidesa w Klasycznym Teatrze Wyobraźni
20.10 — Koncert rozrywkowy z Poznania
21.45 — „Z mojego warsztatu" — szkic literacki E. Skiwskiego

PIĄTEK 14.I.

11.40— Arie z oper Czajkowskiego (płyty)
15.45 — „Bociek-Kuba" — opowiadanie dla dzieci
16.15 — Łódzka Orkiestra Salonowa
17.00 — Współczesna matka — pogadanka
17.15 — „Królowie chodzą" — okraińskie słuchowisko obrzędowe
18.10 — Melodie filmowe (płyty)
19.00 — „Cień Macieja Pascala" — Luigi Pirandello w Teatrze Wyobraźni
19.40 — Intermezzo charakterystyczne (płyty)
20.00 — Koncert symfoniczny — transmisja z sali Filharmonii Warszawskiej

SOBOTA 15.I.

15.45 — „Kukułczęta" — wesoła audycja dla dzieci z Wilna
16.15 — Koncert orkiestry wojskowej
17.00 — Z galerii dziwaków syberyjskich— felieton
18.15 — Jeanette Mac Donald i Nelton Eddy śpiewają (płyty)
19.00 — Audycja dla Polaków za granicą
20.00 — Koncert muzyki ludowej
21.00 — Muzyka taaneczna w wyk. Małej Orkiestry P. R.

Recepta kulinarna Firmy OETKER

KOSTKI CZEKOLADOWE, PRZEKŁADANE KONFITURAMI

Dodatki do ciasta: 150 gr masła, 200 gr cukru, 1 paczka cukru waniliowego D-ra Oetkera, 3 jajka, 500 gr mąki pszennej, 1 paczka proszku do pieczenia „Backin" D-ra Oetkera, 1/4 litra mleka.

Dodatki do przełożenia: 250 gr konfitur podług gustu. 4 — 5 ukośnych kawałków, tak że przy pokrajaniu widzi się zawsze jasne ciasto, różowy krem i ciemne ciasto.

Sposób przyrządzania lukru: Miałki cukier (puder) utrzeć z kakao i gorącą wodą na gładką, gęstą masę.

Poradnik alfabetyczny

Futra. Przechowywanie futer może się tylko wówczas udać, o ile rzeczy przeznaczone do schowania, nie kryją w sobie już zarodków moli. To też przede wszystkim trzeba je nie tylko oczyścić, ale starannie przejrzeć i zrewidować. Poza tym doświadczenie wykazuje, iż rzeczy długo noszone, tłuste, przepocone, łatwiej padają pastwą moli.

Kufry, pudła i t. p. przeznaczone do przechowywania futer, muszą być gruntownie oczyszczone, zdarza się bowiem, że w pyle, leżącym w kątach, znajdują się liszki moli. Starannie wytarte pudła przemyć ziekka terpentyną lub wyfiltować, mufki, czapki i t. p. drobiazgi wykurzone dokładnie owinąć papierem gazetowym, którego szczególnie mole nie znoszą, ułożyć w pudła, które następnie trzeba uszczelnić przez naklejane w miejscach zamknięcia pasków papieru. Nawet, jeśli posiadamy specjalne worki na futra, nie możemy od nich oczekiwać, że wszystkiego za nas dokonają.

Futra muszą być starannie wyczyszczone, a worek utrzymywany w ciągu zimy tak, aby wnętrze było zabezpieczone od kurzu. Niedbale utrzymywane worki mogą się stać źródłem wielu przykrości.

Między schowane futra kładziemy rozmaite środki przeciwmolowe. Są one niemal wszystkie dobre jako środki odstraszające, nic jednak nie ma lepszego nad czystość i szczelne zamknięcie.

Z tanich środków, a nie przykrych, można polecić roślinkę, sprzedawaną na targach jesienią, pod popularną nazwą „świńskie bagno". Ma miły zapach i jest dość skuteczne.

Jeżeli zauważymy, że do starych futer zakradły się mole, trzeba je wytrzepać, wyczyścić, okadzić dobrze przez trzymanie nad parą z octu, który lejemy na rozpalone dusze od żelazka. Po przeschnięciu przesypać proszkiem perskim. Niepewne sztuki lepiej chować osobno, a w każdym razie przegradzać od nich papierem. Resztki tytoniu, a zwłaszcza czubki od cygar, działają na mole odstraszająco i mogą z powodzeniem służyć do przesypywania futer. Według zdania osób pracujących w przemyśle tytoniowym, mole zupełnie nie niszczą garderoby tych osób, które stykają się stale z tytoniem.

Futra, które deszcz przemoczył należy suszyć powoli w przewiewie, ale nigdy przy piecu, bo od tego kruszeje skóra, a w następstwie wypada włos i powstają spękania. Nadmiar wilgoci usunąć przez strząsanie a następnie wysysanie za pomocą gąbki, ręcznika i t. p., zwłaszcza futra o włosie kręconym, jak karakuły trzeba osuszać starannie, nie można ich bowiem rozczesywać.

Trzepiąc futra, nie rozwieszać ich, bo od ciężaru skóra pęka i nie bić energicznie trzepaczką, tylko rozłożyć na stole, wyklepać pręcikiem.

Dobry jest sposób na futro bardzo przemoczone, aby po osączeniu posypać je obficie płatkami kwasu bornego (nie miałkiego), jest to jednak sposób kosztowny. Futro rozkładamy na stole, przesypujemy i zastawiamy w spokoju do drugiego dnia. Potem wytrząsamy starannie i wyczesujemy miękką szczoteczką, w kierunku porostu włosa.

Dla przywrócenia włosowi połysku przecieramy futro powierzchownie (nie do skóry) gałgankiem, zwilżonym terpentyną francuską, potem przesypujemy talkiem, lekko wcieramy i strzepujemy.

Futro wygniecione, sklejone, brudne czyścimy nacierając otrębami dobrze nagrzanymi, które nabieramy na rękę i przecieramy niemi futro.

Białe futra czyszczą się też nagrzanymi otrębami albo mąką kartoflaną, a także magnezją samą albo rozrobioną na papkę benzyną. Tego ostatniego sposobu lepiej używać tylko wtedy, jeżeli futro jest tak brudne, że inaczej oczyścić się nie daje.

Tanie futra często wyłażą, na skutek złego wyprawienia i kruchości skóry. Można temu częściowo zapobiec przez natarcie skóry od spodu oliwą pochodzenia zwierzęcego. Natłuszczona skóra staje się giętką i włosa nie puszcza. Nadmiar tłuszczu zdjąć nazajutrz po namaszczeniu ściereczką.

Słońce przepala włos i skórę, które kruszeją, to też wietrząc futra w lecie, unikać silnej operacji słonecznej.

Mróz dobrze zabezpiecza od moli.



5 P. P. Elegancki szlafrok z lekkiej wełny lub flory, przybrany jaśniejszym kołnierzykiem i kokardą.

6 P. P. Szlafrok w rodzaju krynoliny zapięty na dwa guziki.

7 P. P. Szlafrok z deseniowej flaneli, przybrany gładkim, błyszczącym materiałem.



Haft włóczką do przybrania sukien. (Ścieg łańcuszkowy).



8 P. P. Kostium wieczorowy z wytłaczanego jedwabiu, kamizelka z koronki.

9 P. P. Suknia wieczorowa z jasnego crêpe - mat, przybrana klipsami.

10 P. P. Elegancka toaleta z czarnego creêpe - satin, góra wycięta w ażurki, bok spięty ozdobną klamrą.



11 P. P. Elegancka bluzka z lamy, spódnica z czarnego crêpe - mat.

12 P. P. Wizytowa suknia z jedwabiu, przód spódnicy przymarszczony, góra przybrana klipsami.

13 P. P. Suknia - kasak z matowego jedwabiu, szarfa z materiału błyszczącego.



14 P. P. Suknia z granatowego crêpe-mat, przybrana kokardą.

15 P. P. Suknia z lekkiej wełny w kolorze niebieskim, pas z grubego, granatowego sznura.

16 P. P. Suknia brązowa, przód sznurowany złotym sznurem.



Wzór na saszety do chustek i rękawiczek, może służyć również jako narożnik serwetki, krawata, szalika i t. p.

Konto P.K.O. Nr 14.400 **Pocztowy przekaz rozrachunkowy Nr 636**

CENY OGŁOSZEŃ: Za miejsce wysokości 1 milim. przez szerokość 1 łamu — **w tekście** — 70 gr., za tekstem — 50 gr., drobne 20 gr za wyraz, dla poszukujących pracy 10 gr. za wyraz. Kolumna dzieli się na 3 łamy, szerokość łamu 63 milim., wysokość 270 milim.

UWAGI. Omyłki, które zasadniczo nie zmieniają treści ogłoszenia, nie upoważniają do żądania zwrotu gotówki, ani też nie zobowiązują Administracji do bezpłatnego powtórzenia ogłoszenia. — Uzasadnione reklamacje będą uwzględniane, o ile zostaną wniesione do dni ośmiu od daty ukazania się ogłoszenia. — Podwyżka cen ogłoszeń może nastąpić w każdym czasie i obowiązywać będzie również te ogłoszenia, które zostały zamówione poprzednio, a nie były z góry zapłacone. Wydawnictwo zastrzega sobie prawo nie umieszczenia całego ogłoszenia względnie jego części bez podania powodów.

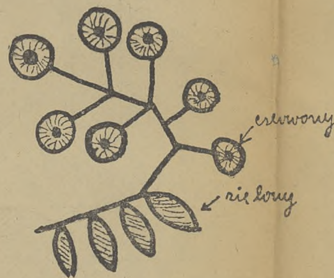
Redakcja i Administracja — Warszawa, Solec 87 Tel. 5-87-03, 2-44-18 i 6-26-44. Filia: Świętokrzyska 17. Tel. 6-76-72.

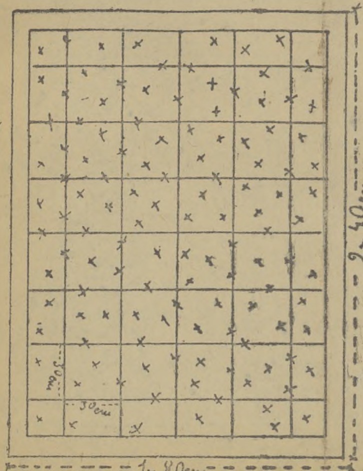
W razie wypadków, spowodowanych siłą wyższą, przeszkód w zakładzie, strajków i t. p., wydawnictwo nie odpowiada za regularne dostarczanie pisma i abonenci nie mają prawa domagać się niedostarczonych numerów lub odszkodowania.

Redaktorka ANTONINA DEMBIŃSKA

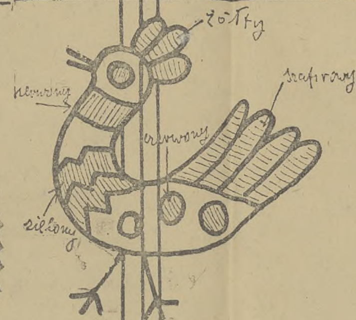
WYDAWCA: TOWARZYSTWO WYDAWNICZE „BLUSZCZ" WARSZAWA.
Druk i klisze w Zakładach Graficznych Towarzystwa Wydawniczego „Bluszcz", Warszawa, Solec 87

Serweta z szarego płótna haftowana w dowolnie porozrzucane motywy

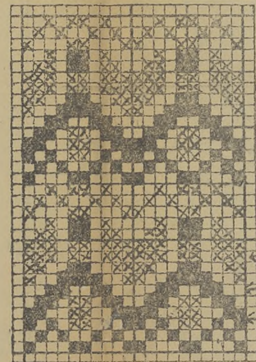




Schemat całości serwety. Krzyżyki oznaczają motywy.



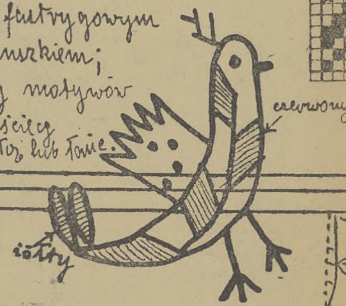
30 cm. wielkość kwadratu



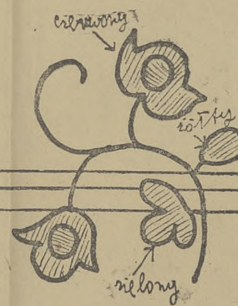


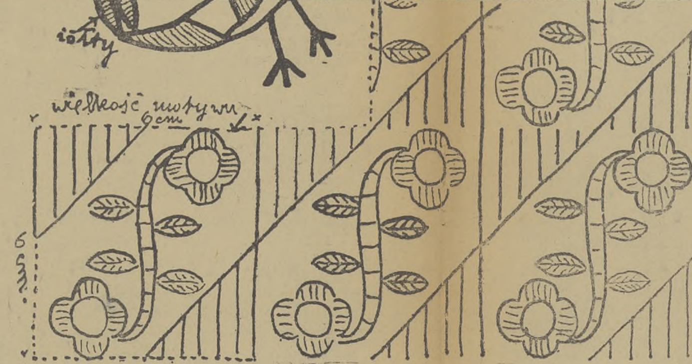


linje proste haftowane białym kordonkiem, ściegiem fastrygowym lub łańcuszkiem; kontury motywów czarne, ścieg przed igłą lub łańc.



Motyw krzyżykowy na poduszkę, saszetki i t. d.

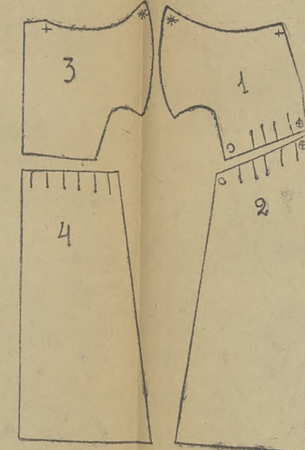




Wzór na makatkę (motyw można powtarzać dowolną ilość razy) | Haft szychem na atłasie

LD





Koszula nocna

Potrzebna ilość materiału: 3 m szer. 90 cm.

1.
2.} przód koszuli

3.
4.} tył koszuli.

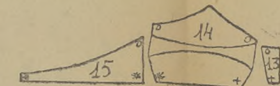


Majteczki

Potrzebna ilość materiału na majteczki: 1 m szer. 90 cm.

5
6} przód majteczek

7.
8.} tył majteczek.



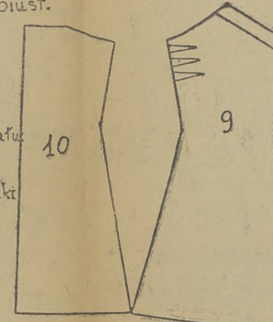
Biustonosz

13. klinik do biust.
14. przód biust.
15. tył biust.

Kombinezka

Potrzebna ilość materiału 1 m 40 cm szer. 90 cm.

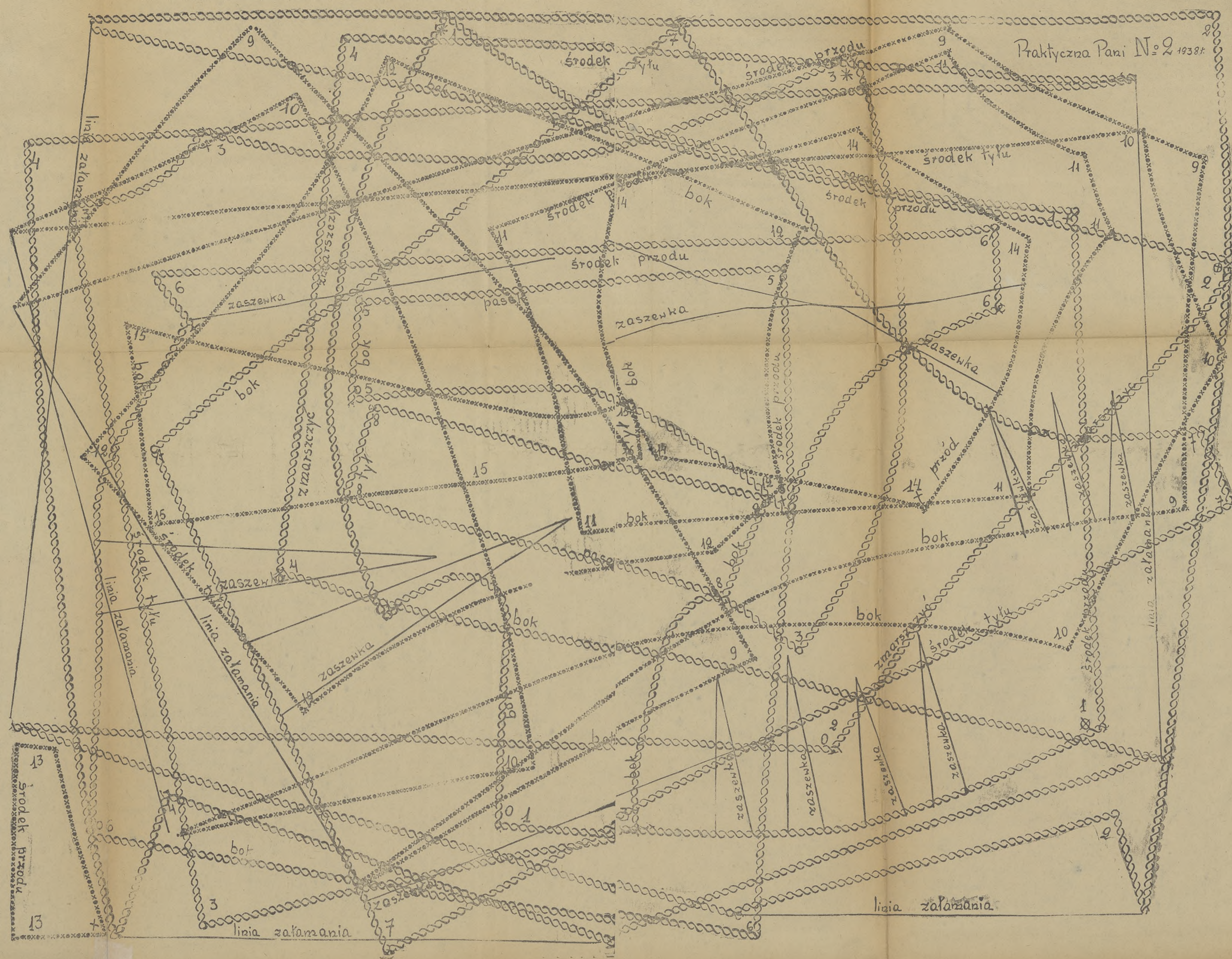
9. przód kombinezki
10. tył kombinezki



Pasek do podwiązek

11. przód paska
12. tył paska





Praktyczna Pani №2 1938 r.
środek tyłu
środek przodu
środek tyłu
środek przodu
bok
środek
środek przodu
zaszewka
pasek
zaszewka
zaszewka
bok
bok
zmarszczyć
zmarszczyć
bok
przód
bok
bok
bok
zaszewka
środek tyłu
linia załamania
linia załamania
zaszewka
bok
zmarszczyć
środek tyłu
linia załamania
zaszewka
zaszewka
zaszewka
zaszewka
środek przodu
linia załamania
linia załamania